Super Steam ミルク茶碗蒸し／乳和食

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン（180g耐熱容器）： 15個分

写真

盛付写真	③加熱前　ホテルパン写真	③加熱後　ホテルパン写真

※写真は70g耐熱容器、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1個分)

	卵	30 g
A	牛乳	75 g
A	酒	3 g
A	薄口醤油	1.8 g
B	むきエビ（1尾5ｇ）	15 g
B	しいたけ（3mm厚スライス）	15 g
B	かまぼこ（3mm厚スライス）	15 g
B	三つ葉（2cm幅カット）	適量

栄養成分	エネルギー	130 kcal・	たんぱく質	11.4 g・	脂質	6.2 g・	炭水化物	6.3 g・	食塩	0.9 g

作業手順

下処理

① よく溶いた卵に合わせたAを混ぜ合わせてシノワでこす。

② エビは、塩、片栗粉（分量外）でもんで臭みを取り、水洗いして水気を拭き取る。

加熱

③ 耐熱容器に②、Bを入れ、①を流し、ホテルパンに並べ、風除けをし、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	穴あき・焼き網	調理設定	スチーム	・	85℃	・	15～20分	・	風量3

調理のポイント

- 耐熱容器の材質、卵液の量によって、加熱時間を調節する。
- 乳和食は、牛乳を使用する事で減塩効果の他、カルシウム等の栄養素を効率良く摂取する効果がある。
- 手順③の際、風除けとして穴あきホテルパンの上にオーブンシートをかけ、焼き網をのせるとよい。