Super Steam 巣ごもり卵

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 7人分（耐熱容器）

写真

盛付写真	④加熱前　ホテルパン写真	④加熱後　ホテルパン写真

※写真は7人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	キャベツ（1cm幅カット）	30 g
A	ベーコン（1cm幅カット）	10 g
A	塩	0.1 g
A	白コショウ	適量
A	サラダ油	2 g
	卵	1 個
	オイルスプレー	適量

栄養成分	エネルギー	141 kcal・	たんぱく質	7.8 g・	脂質	11.1 g・	炭水化物	1.7 g・	食塩	0.5 g

作業手順

下処理

① キャベツ、ベーコンをそれぞれカットする。

下処理加熱

② ホテルパンに①のキャベツを入れ、予熱したスチコンで加熱する。

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

③ ②とAを混ぜ合わせる。

加熱

④ オイルスプレーをした耐熱容器に、③、卵を盛付けて蓋をし、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	・	スチーム2	・	10～12分	・	風量4

調理のポイント

- 1/1ホテルパン（キャベツ）の目安…1000～1200g
- 手順④の際、食器にオイルスプレーをするとこびりつき防止になる。
- 使用する耐熱容器、好みの仕上がりに応じて、手順④の加熱時間を調節する。