

Super Steam 目玉焼き

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12個分

写真

盛付写真



①加熱前 ホテルパン写真



①加熱後 ホテルパン写真



※写真は12個分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1個分)

卵	1 個
オイルスプレー	適量

栄養成分 エネルギー 76 kcal ・ たんぱく質 6.2 g ・ 脂質 5.2 g ・ 炭水化物 0.2 g ・ 食塩 0.2 g

作業手順

① オイルスプレーをしたホテルパンに卵を割り、予熱したスチコンで加熱する。

加熱

使用ホテルパン エッグパン 調理設定 コンビ 40% ・ 220℃ ・ 3～5分 ・ 風量4

調理のポイント

- ・ 半熟は3分、完熟は5分が目安。
- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱時間を調節する。
- ・ やわらかく仕上げたい場合、コンビ100℃・6～8分・蒸気量80%で加熱してもよい。