

Super Steam ほうれん草ときのこのオムレツ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：30人分

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

卵	45 g	牛乳	10 g
ほうれん草	10 g	生クリーム	7 g
A しめじ (2cm幅カット)	5 g	B 粉チーズ	4 g
		塩	0.3 g
		白コショウ	適量
ベーコン (1cm幅カット)	5 g		
ミニトマト (4等分)	10 g		
栄養成分 エネルギー 150 kcal ・ たんぱく質 8.9 g ・ 脂質 11.4 g ・ 炭水化物 2.2 g ・ 食塩 0.7 g			

作業手順

下 処 理	① 卵は溶いておく。
	② A、ミニトマトをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ ホテルパンにほうれん草を入れ、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 ・ スチーム2 ・ 3~5分 ・ 風量4
	④ 加熱後、冷水にさらしてよく絞る、2cm幅にカットする。
	⑤ ①に合わせたB、②のA、④を入れ、混ぜ合わせる。
加 熱	⑥ オープンシートを敷いたホテルパンに⑤を流し、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 160℃ ・ 5分 ・ 風量3
	⑦ ⑥を取り出しホイッパーで全体をよくかき混ぜて、②のミニトマトを散らし、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 160℃ ・ 10~12分 ・ 風量3
提 供	⑧ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。

