

Super Steam 卵味噌焼きおにぎり

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40個分

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は20個分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1個分)

	白ご飯	40 g
A	卵	5 g
	味噌	3 g
	砂糖	0.8 g
	長ねぎ (みじん切り)	1 g
	ごま油	0.5 g
栄養成分 エネルギー 92 kcal ・ たんぱく質 2.2 g ・ 脂質 1.4 g ・ 炭水化物 17.0 g ・ 食塩 0.4 g		

作業手順

下処理	① 長ねぎをカットする。
	② 卵は溶いておく。
	③ 白ご飯を1個40gのおにぎりに成形する。
下処理加熱	④ ごま油をひいたフライパンで長ねぎを炒め、合わせたAを入れてさらに炒める。
	⑤ オープンシートを敷いたホテルパンに③を並べ、④を塗り、予熱したスチコンで加熱する。
加熱	使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量4
	⑥ 器に盛付ける。

