Super Steam　ケークサレ

調理システム：　クックサーブ　　1/1ホテルパン：　50人分

写真

盛付写真	⑦加熱前　ホテルパン写真	⑦加熱後　ホテルパン写真

※写真は50人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	玉ねぎ（粗みじん切り）	10 g
	サラダ油1	0.6 g
	卵	12 g
A	牛乳	7 g
A	粉チーズ	4 g
A	塩	0.2 g
A	白コショウ	適量
A	サラダ油	7 g
B	薄力粉	13 g
B	ベーキングパウダー	0.5 g
C	ブロッコリー（小房分け）	10 g
C	ミニトマト（2等分）	10 g
C	赤パプリカ（8mm角切り）	6 g
C	ハム（8mm角切り）	3 g
	【トッピング用野菜】	
	ミニトマト（2等分）	4 g
	赤パプリカ（1cm厚スライス）	3 g

栄養成分	エネルギー	180 kcal・	たんぱく質	5.8 g・	脂質	11.1 g・	炭水化物	13.6 g・	食塩	0.6 g

作業手順

下処理	① 野菜、ハムをそれぞれカットする。
	② Bをふるう。
	③ 卵を溶く。
下処理加熱	④ サラダ油をひいたフライパンで①の玉ねぎを炒め、粗熱を取る。
	⑤ ③に④、合わせたAを入れて混ぜ合わせる。
	⑥ ⑤に②を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせ、さらに①のCを入れて混ぜ合わせる。
加熱	⑦ オーブンシートを敷いたホテルパンに⑥を流し、上から①のトッピング用野菜を散らし、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：熱風・160℃・45～50分・風量3
提供	⑧ 加熱後、粗熱を取る。
	⑨ オーブンシートを外し、好みの厚さにスライスし器に盛付ける。

調理のポイント

- 玉ねぎは色が付かないように炒める。
- 粉類を入れたら、さっくり混ぜ合わせる。