

野菜類

蒸し物
(温)

春キャベツの紙包蒸し

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1包み分>

春キャベツ	70 g
ベーコン	20 g
塩	0.4 g
胡椒	少々
オリーブオイル	3 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. オープンシートを決められた大きさに切り、その上に具材を入れ、調味料をふりかけて包む
3. 3を1/1穴あきホテルパンに並べる
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード②)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	スチーマー	98℃	10分	-	4	1/1穴あきホテルパン
②						

●ポイント

オープンシートに包んで焼くことで香りが逃げずに仕上がります。
大量に作る場合は、予めベーコンと調味料を混ぜておき、
包んでいくと素早く出来ます。