

主食

炒め物

かに玉レタスチャーハン

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 8人分>

冷ごはん	1600 g
カニ缶	50 g
レタス(2cm角)	200 g
カニカマ	30 g
卵	250 g

【調味料】

塩	10 g
胡椒	1 g
醤油	30 g
ごま油	40 g
中華だし	10 g

万能ねぎ(小口切り)	30 g
ごま油	10 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ボールに卵を割り、【調味料】を加えて混ぜる
3. ホテルパンにごま油を敷く
4. 3のホテルパンにご飯をセットし、カニ缶とカニカマを散らす
5. (※ごはんをセットする際、ホテルパンの1/4程度あけておく)
6. 5の残りのスペースに2の卵液を流し込む
7. 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①)
8. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
9. レタスと万能ねぎを加え、全体をよく混ぜる
10. 器に盛り付け、のこしておいた万能ねぎを散らして完成

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 自動加湿オープン	220℃	5分	90	強	1/1 ホテルパン

●ポイント

ごはん横のスペースに卵液を流す事でふんわりとした炒り卵をつくる事ができます