

卵・野菜類

炒め物

絹さやの卵炒め



●材料<1バッチ 20人分>

卵	500 g
絹さや(すじを取る)	450 g
玉ねぎ(5mmスライス)	450 g
ベーコン(短冊切り)	200 g

【調味料】

だし汁	250 g
塩	5 g
こしょう	0.5 g
醤油	15 g
油	20 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ボールに全卵を割りほぐし、【調味料】を入れ混ぜ合わせる
3. ホテルパンにオイルスプレーをかけて2を流し入れる。
4. 3の上に野菜をのせ、一番上にベーコンを乗せる
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 全体を混ぜ卵をよくほぐす
8. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



加熱後かき混ぜた状態



●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	200℃	7分	90	4	1/1 ホテルパン

●ポイント

鍋で大量の炒め物をすると焦げ付いたり、野菜の水分が出たりしますが、ホテルパンで調理を行うことで焦げ付きがなく歩留まりよく、野菜も歯ごたえを残した仕上がりとなります。卵と野菜を同時に加熱できるため調理の手間を軽減できます。