

卵

炒め物

もやしの卵炒め



●材料<1バッチ 20人分>

卵	500 g
もやし	1000 g

【調味料】

だし汁	250 g
塩	10 g
こしょう	0.5 g
醤油	20 g
油	30 g

●作り方

1. ボールに全卵を割りほぐし、【調味料】を入れ混ぜ合わせる
2. ホテルパンにオイルスプレーをかけて2を流し入れる。
3. 2の上にもやしをのせる
4. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 全体を混ぜ卵をよくほぐす
7. 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	自動加湿オープン	200℃	7分	90	強	1/1 ホテルパン

●ポイント

鍋で大量の炒め物をするると焦げ付いたり、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。