

卵・野菜類

炒め物

# 巣籠り玉子

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>

キャベツ(千切り)	1120 g
人参(千切り)	130 g
ベーコン(細切り)	100 g

### 【調味料】

サラダ油	40 g
塩	12 g
胡椒	1 g

玉子 8個

### ●作り方

1. 材料をカットする
2. ホテルパンにキャベツ、人参、ベーコンをセットする
3. 2のホテルパンにサラダ油、塩、胡椒を入れて混ぜる
4. 8等分にくぼみを作り、卵を割り入れる
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す
7. 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる。
8. 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	160℃	5分	90	1	1/1 ホテルパン
②						

### ●ポイント

取り出してから混ぜる事ができないので、卵を入れる前に、調味料と野菜を良く混ぜます。上記モードは黄身が半熟の状態ですので、お好みの固さに加熱時間を調整してください