

豆類

揚げ物風

# 夏野菜の揚げないがんも

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



### ●材料<1バッチ 15個分>

枝豆	50 g
トウモロコシ	50 g
キクラゲ	20 g
木綿豆腐(300g)	1丁
昆布だし	3 g
塩	25 g
玉子	1個
片栗粉	25 g

### ●作り方

1. 豆腐をしっかりと水切りする。
2. キクラゲを水で戻し、千切りにカットする
3. 豆腐をよくするつぶし、材料をすべて入れて混ぜる
4. 焼き皿にオープンシートをひき3を一口大にして並べる
5. 4の上からオイルスプレーをかける
6. 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
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 7を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	250℃	10分	30	弱	1/1 焼き皿

### ●ポイント

豆腐の水切はしっかりと行って下さい。  
豆腐の水分により、卵の量を調整して下さい  
加熱温度が高すぎると均一な焼き色が付きにくくなりますので、低めの温度で焼く事がポイントです。