

主食

焼き物

お好み焼き



●材料<1バッチ 8枚分>

お好み焼き粉	200 g
だし汁	180 g
卵	2ヶ
長芋	100 g
キャベツ(千切り)	300 g
長ねぎ(小口)	100 g
青葱(小口)	100 g
天かす	20 g
桜えび	20 g
豚バラスライス	100 g

●作り方

1. キャベツはよく洗い、決められた大きさにカットする
2. ボールに粉、だし汁、卵。長芋を合わせ生地をつくる
3. 2に豚バラ以外の具材を入れて混ぜる
4. 焼き皿にオープンシートを敷き、豚バラを8等分に並べる
5. 豚バラの上に3の生地を丸くなるようセットする
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(モード①)
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	210℃	12分	10	3	1/1 焼き皿
②						

●ポイント

端のみが焦げやすくなるために風量は弱にしましょう
オープンシートを敷かないほうが豚肉はカリッと仕上がりますが、くっつきやすくなります