

主食

焼き物

お好み焼き

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 6枚分>

お好み焼き粉	200 g
だし汁	180 g
卵	2ヶ
キャベツ(千切り)	300 g
長ねぎ	40 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、だし汁を混ぜ合わせ、豚バラ以外の具材を全て合わせる
3. 焼き皿にオープンシートを敷き、6等分になるように均等に丸型に生地をセットし、一番上に豚バラ肉を並べる
4. 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)
5. 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	弱	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
季節によってキャベツの水分量が違うので、生地の硬さは調整して下さい。