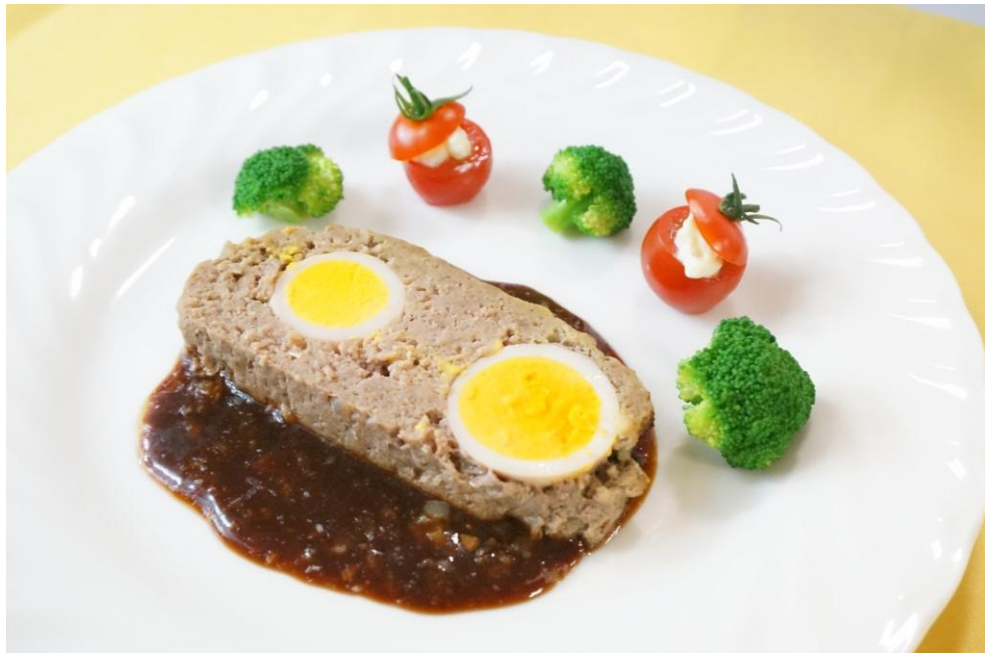


肉類

焼き物

ミートローフ

スチーマー
自動加湿オーブン
オープン

●材料<1/3ホテルパン>

合挽ミンチ	900 g
玉ねぎ	400 g
パン粉	50 g
卵	50 g
塩	4 g
こしょう	0.5 g
油	10 g

ゆで卵 6個

【ソース】

トマトケチャップ	120 g
中濃ソース	120 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. 鍋に油を敷き、玉葱を炒める
3. ボールに2、合挽ミンチ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせよくこねる
4. オープンシートをひいたホテルパンの底に3を敷き詰め、茹で卵を均等に並べ、残りの3をつめる
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を測定する
7. 均等に切り分ける
8. 器に盛り付けソースをかけて提供する

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	180℃	30分	90	2	1/3ホテルパン
②						

●ポイント

加湿を入れて焼くことにより、ジューシーに仕上がります。
焼き皿の上に形を整えて焼くこともできます。
中にミックスベジタブルや豆類、きのこを入れるとバリエーションも広がります。