

キャベツのオープンオムレツ

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 4枚分>

| | |
|----------|-------|
| 卵 | 8 個 |
| マヨネーズ | 20 g |
| 塩胡椒 | 1 g |
| キャベツ | 300 g |
| ハム | 100 g |
| チーズ | 120 g |
| パルメザンチーズ | 5 g |

●作り方

- ① キャベツ、ハムを1cm角に切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、調味料を入れて良く混ぜる。
- ③ ②に①のキャベツとハムを入れて混ぜる。
- ④ ピザチーズの2/3量を加えて混ぜる
- ⑤ エッグパンにパルメザンチーズ4等分に分けてかける
- ⑥ ピザチーズの残りの1/3量をエッグパンにまわし入れる
- ⑦ ④の生地を具材を4等分に分けて入れ、最後に卵液を流し込む
- ⑧ 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)
- ⑨ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑩ カットし器に盛り付け提供する



加熱前



加熱後



裏面

●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 | 200℃ | 12分 | 10 | 弱 | エッグパン (4つ用) |



エッグパンがない場合は焼き皿で焼成してください。

裏面が上にくるよう盛り付けますので、裏面にも焼き色をつけやすくする為に焼き皿にパルメザンチーズと、ピザチーズをひいてから生地を流しました。