

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。