

野菜

煮物

キャベツの玉子とじ

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1 バッチ 25人分>

キャベツ	1000 g
しめじ	125 g
鶏ひき肉	250 g
人参	125 g
卵	750 g

【煮汁】

醤油	150 g
みりん	50 g
砂糖	50 g
だし汁	50 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. 卵はボールに割り入れ溶いておく
3. IH調理器に鍋をかけてだし汁を沸かし、鶏ひき肉を入れて泡だて器でほぐす
4. 残りの調味料を入れて沸騰させる
5. ホテルパンに1の野菜セットし、4の煮汁を加え蓋をする
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. ホテルパンを取り出し、溶いた卵を流し込む
8. 蓋をし、再びスチームコンベクションオープンで加熱する(モード②)
9. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
10. 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	140℃	10分	90	強	1/1 ホテルパン・蓋
②	自動加湿オープン	140℃	7分	90	強	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

煮汁の水分が少ないように感じますが、キャベツから水分が出るので大丈夫です。
味の濃さはお好みで調整してください。