

春キャベツの紙包み蒸し

スチーマーモード



●材料＜1包み分＞

春キャベツ	70 g
ベーコン	20 g
塩	0.4 g
胡椒	少々
オリーブオイル	3 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② オーブンシートを決められた大きさに切り、その上に具材を入れ、調味料をふりかけて包む
- ③ ②を1／1穴あきホテルパンに並べる
- ④ 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)
- ⑤ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑥ 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 スチーマーモード	98℃	10分	—	強	1/1穴あきホテルパン



オーブンシートに包んで焼くことで香りが逃げずに仕上がります。
大量に作る場合は、予めベーコンと調味料を混ぜておき、包んでいくと素早く出来ます。