

もやしと玉子の炒め物

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 20人分>

卵	500 g
もやし	1000 g

【調味料】

だし汁	250 g
塩	10 g
こしょう	0.5 g
醤油	20 g
油	30 g

●作り方

- ① ボールに全卵を割りほぐし、【調味料】を入れ混ぜ合わせる
- ② ホテルパンにオイルスプレーをかけて①を流し入れる。
- ③ ②の上にもやしをのせる
- 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 全体を混ぜ卵をよくほぐす
- ⑦ 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	200℃	7分	90	強	1/1ホテルパン



鍋で大量の炒め物をするとうま味が出たり、野菜の水分が出たりしますが、ホテルパンで調理を行うことで焦げ付きがなく歩留まりよく、野菜も歯ごたえを残した仕上がりとなります。卵と野菜を同時に加熱できるため調理の手間を軽減できます。