

夏野菜の揚げないがんも

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 15個分>

枝豆	50 g
トウモロコシ	50 g
キクラゲ	20 g
木綿豆腐 (300 g)	1丁
昆布だし	3 g
塩	2.5 g
玉子	1個
片栗粉	25 g

●作り方

- ① 豆腐をしっかりと水切りする
- ② キクラゲを水で戻し、千切りにカットする
- ③ 豆腐をよくするつぶし、材料をすべて入れて混ぜる
- ④ 焼き皿にオープンシートをひき③を一口大にして並べる
- ⑤ ④の上からオイルスプレーをかける
- 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
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ ⑦を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	250℃	10分	30	弱	1/1焼き皿



豆腐の水切りはしっかりと行って下さい。豆腐の水分により、卵の量を調整して下さい。加熱温度が高すぎると均一な焼き色が付きにくくなりますので、低めの温度で焼く事がポイントです。