

お好み焼き

自動加湿オープン



●材料<1 バッチ 8 枚分>

お好み焼き粉	200 g
だし汁	180 g
卵	2 ヶ
長芋	100 g
キャベツ (千切り)	300 g
長ねぎ (小口)	100 g
青葱 (小口)	100 g
天かす	20 g
桜えび	20 g
豚バラスライス	100 g

●作り方

- ① キャベツはよく洗い、決められた大きさにカットする
- ② ボールに粉、だし汁、卵。長芋を合わせ生地をつくる
- ③ ②に豚バラ以外の具材を入れて混ぜる
- ④ 焼き皿にオープンシートを敷き、豚バラを8等分に並べる
- ⑤ 豚バラの上に③の生地を丸くなるようセットする
- 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 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	210℃	12分	10	弱	1/1焼き皿



端のみが焦げやすくなるために風量は弱にしましょう。オープンシートは敷かない方が豚肉がカリッと仕上がりますが、くっつきやすくなります。