

ミートローフ

自動加湿オープン



●材料<1/3ホテルパン>

合挽ミンチ	900 g
玉ねぎ	400 g
パン粉	50 g
卵	50 g
塩	4 g
こしょう	0.5 g
油	10 g

ゆで卵 6個

【ソース】

トマトケチャップ	120 g
中濃ソース	120 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 鍋に油を敷き、玉葱を炒める
- ③ ボールに②、合挽ミンチ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせよくこねる
- ④ オープンシートをひいたホテルパンの底に③を敷き詰め、茹で卵を均等に並べ、残りの③をつめる
- ⑤ 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)
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を測定する
- ⑦ 均等に切り分ける
- ⑧ 器に盛り付けソースをかけて提供する



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	180℃	30分	90	弱	1/3ホテルパン



加湿を入れて焼くことにより、加熱時間を短く仕上げます。

中にミックスベジタブルや豆類、きのこを入れるとバリエーションも広がります。