

カニ玉

自動加湿オーブン



●材料<1パッチ 4人分>

全卵	200 g
かにかまぼこ	40 g
玉ねぎ	40 g
(冷) グリンピース	20 g
醤油	6 g
中華だし	1 g
水	20 g

【あん】

酢	40 g
トマトケチャップ	20 g
中華だし	2 g
砂糖	12 g
ごま油	4 g
おろし生姜	1.2 g
片栗粉	12 g
水	60 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② ボールに全卵を割りほぐし、食材、醤油、だし、水を入れ混ぜ合わせる
- ③ 鍋に【あん】の材料を入れて沸騰させてとろみをつける
- ④ エッグパンにオイルスプレーかけて、②を流し入れる
- ⑤ 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)
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出す
- ⑦ 器に盛り付け③のあんをかけて提供する



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 自動加湿オーブン	160℃	6分	50	強	エッグパン



エッグパンを使うことで丸型の形に1人分ずつ作ることができます。ホテルパンを使う場合はオーブンシートを敷くことと、時間を長くし調理を行って下さい。