

スマッシュドブロッコリー

スチーマーモード オープンモード



●材料

ブロッコリー	400 g
シュレッドチーズ	150 g
パルメザンチーズ	20 g
ハーブソルト	適量
又は塩コショウ	

●作り方

- ① 穴あきホテルパンブロッコリーを並べる
- ② 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)
- ③ 焼き皿にオープンシートをひき、シュレッドチーズパルメザンチーズをひろげる
- ④ ③の上にブロッコリーを並べ、コップ等のうらでしっかりと潰す
- 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2)



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	スチームモード	98℃	3分	—	弱	穴あきホテルパン
2	オープンモード	180℃	20分	—	弱	オープンシート・焼き皿



ブロッコリーを潰す際は、しっかりと潰した方が、サクッと仕上がります
チーズの状態をみながら加熱時間を調整してください