

ケーキサレ



合計加熱時間43分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分

エネルギー	-	kcal	たんぱく質	-	g
脂質	-	g	炭水化物	-	g
食塩相当量	-	g	原価	-	円

～材料～ パウンド型1台分

・玉ねぎ(粗みじん切り)	…150g	・オリーブオイル	…50g
・ブロッコリー(一口大)	…80g	・粉チーズ	…40g
・ベーコン(2cm幅カット)	…50g	・塩	…2g
・小麦粉	…100g	・胡椒	…適量
・ベーキングパウダー	…5g	・ミニトマト(半分にカット)	…8個
・卵	…2個	・	
・牛乳	…80g	・	

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	3分	160℃
2	コンビ	40%	10分	160℃
3	コンビ	0%	30分	160℃

作り方

- 1 玉ねぎ～ベーコンは、スチコン【設定1】で加熱する
- 2 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく
- 3 ボールに卵～胡椒までを入れ、泡だて器で混ぜる
- 4 加熱した1の食材を入れて再度混ぜる
- 5 2を入れてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせたら、パウンド型に流し込み、プチトマトをのせる
- 6 スチコン【設定2・設定3】で加熱する ※予めステップ調理でメニュー登録しておくが良い
- 7 ブラストチラー【ハードチル】で粗熱を取り、お好みのサイズにカットしたら完成

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

入れる食材を変えることで簡単にアレンジできます
水蒸気の量はお好みで変更してください！

