

炒り卵



★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～(2/3ホテルパン1枚分)

・卵	10個	・
・塩	小1	・
・サラダ油	大1	・
・		・
・		・
・		・
・		・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	120℃

作り方

- 1 ボールに材料全てを入れ混ぜ合わせる
- 2 65mmホテルパンに1を流し込む
- 3 【設定1】で予熱後、2を加熱する
- 4 加熱終了後、ホテルパンを取り出し、泡だて器で手早く攪拌する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

***ポイント**
100℃以上のスチームで加熱することにより
水っぽさなくふっくらと仕上がります。

