

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 4個分

(卵)

写真

③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は卵4個分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(卵1個分)

A	卵	50 g
	砂糖	3.5 g
	塩	0.5 g
	オイルスプレー	適量
栄養成分		
エネルギー 89 kcal ・ たんぱく質 6.2 g ・ 脂質 5.2 g ・ 炭水化物 3.6 g ・ 食塩 0.7 g		

作業手順

下 処 理	① 卵をよく溶き、合わせたAを混ぜ合わせる。					
	② ホテルパンを予熱したスチコンで加熱する。(空焼き)					
加 熱	使用ホテルパン	アルミ	調理設定	熱風	・ 220℃	・ 2分 ・ 風量3
	③ ②を取り出しオイルスプレーをし、①を流し、予熱したスチコンで加熱する。					
提 供	使用ホテルパン	アルミ	調理設定	熱風	・ 220℃	・ 2分 ・ 風量3
	④ 加熱後、好みの大きさにカットする。					

調理のポイント

- ・ 手順③の際、ホテルパンがよく温まっている事を確認する事。