

電気多目的焼物器 (MEGM-□)

お好み焼き

【各種設定】	鍋温度： 200℃	【作業時間の目安】 約20分
	給水開始時間： -	
	給水量： -	
	焼き上げ開始温度： -	
	焼き上げ時間： 7分	



材料(1枚分)

お好み焼きミックス粉	50 g	豚バラ肉	3 枚
水	80 g		
A	キャベツ (粗みじん切り)	150 g	B
	小ねぎ (小口切り)	5 g	
	卵	1 個	
	桜エビ	2 g	
	天かす	10 g	
サラダ油	適量	ソース	適量
		マヨネーズ	適量
		かつお節	適量
		青のり	適量
		紅生姜	適量

作業手順

- ① 各種設定をメニュー登録する。
- ② メニューを選択し、鍋を予熱する。
- ③ キャベツ、小ねぎをそれぞれカットする。
- ④ ボウルにお好み焼きミックス粉と水を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にAを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋にサラダ油をひいて⑤の生地を流し、豚バラ肉をのせる。
- ⑦ 蓋を閉めてスタートボタンを押し、加熱を開始する。
- ⑧ 加熱終了ブザー後、蓋を開けて生地を裏返し、蓋を閉めて約4分加熱する (キッチンタイマー等)。
- ⑨ 蓋を開けて再度裏返し、約2分加熱する (キッチンタイマー等)。
- ⑩ 加熱後、お好み焼きを取り出す。
- ⑪ 器に盛付け、Bを順にトッピングし、紅生姜を添える。



調理能力・調理のポイント

- ・ 当レシピは、「MEGM-077」で調理し、作成しました。
(直径15cmのお好み焼きを調理する場合の目安になります。)
- ・ MEGM-057の最大調理可能量は約4枚です。
- ・ MEGM-077の最大調理可能量は約6枚です。
- ・ MEGM-087の最大調理可能量は約8枚です。
- ・ このメニューは自動給水を使用しない為、自動給水機能なしの「MEGM-H□□□N」でも調理可能です。
- ・ メニュー登録方法は取扱説明書をご参照ください。
- ・ メニュー登録に空きがある場合は、手順⑧、⑨の加熱時間を登録してもよいです。
- ・ お好み焼きの大きさによって、加熱時間を調節してください。

