

冷凍液卵で作る彩リオムレット

作成日 2024/5/23 修正日



栄養成分表示 (55gあたり)

エネルギー: 124kcal
たんぱく質: 8.3g
脂質: 9.2g
炭水化物: 3.0g
ナトリウム: 233mg
(食塩相当量 0.6g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	65mm	使用推奨備品:	オーブンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
冷凍枝豆	200g (133g)	冷凍液卵(溶かす)	2000g (1333g)
(A) 冷凍かぼちゃ	400g (266g)	牛乳	200g (133g)
サラダ油	40g (26g)	(B) 溶かしバター	60g (40g)
プロセスチーズ (1cm角)	200g (133g)	塩	10g (6.6g)
		こしょう	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	オーブンシートを敷いた65mmのホテルパンに(A)を入れ、加熱します。	
		ホットモード(180)°C・(8)分・風量(3)	
	②	①をよく混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②にしっかりと混ぜた(B)とプロセスチーズを加え、加熱します。	
		コンビモード(150)°C・(15)分・蒸気量(40)%・風量(2)	
盛付・提供	④	お好みの大きさに切り分け、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約2250g (約1500g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	55g×40人分 (30人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: