

錦糸たまご



栄養成分表示(1皿10gあたり)

エネルギー: 16kcal
 たんぱく質: 1.2g
 脂質: 1.0g
 炭水化物: 0.2g
 ナトリウム: 27mg
 (食塩相当量 0.1g)

【日本食品標準成分表2010より算出】

ホテルパン種類:	テフロン加工20mm	使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
	卵	300g (200g)	
	(A) 砂糖	9g (6g)	
	塩	1g (0.6g)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)をボールに合わせ、切るようによく混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	サラダ油を薄く塗ったホテルパンに①を流し、まんべんなくのばして加熱します。	
		コンビモード(200)°C・(3)分・蒸気量(40)%・風量(1)	
盛付・提供	③	ホテルパンから剥がし、包丁で切って、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約300g (約200g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	10g×30人分 (20人分)

ポイント: 卵液を濾すと、より綺麗な仕上がりになります。

ホテルパンから剥がす際は、少し冷ましてからのほうが扱いやすく破れにくいです。