

たっぷり野菜の贅沢オムレツ

作成日 2023/6/5 修正日



栄養成分表示(1皿55gあたり)

エネルギー: 64kcal
たんぱく質: 5.4g
脂質: 4.3g
炭水化物: 1.5g
ナトリウム: 137mg
(食塩相当量 0.4g)

【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:	オープンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
(A) 玉ねぎ(薄切り)	300g (200g)	卵	1500g (1000g)
人参(粗みじん)	200g (133g)	サラダ油	60g (40g)
(A) 赤パプリカ(1cm角)	300g (200g)	(B) 牛乳	60g (40g)
ズッキーニ (半月7mm幅)	300g (200g)	塩	9g (6g)
アスパラガス (斜め1cm幅)	200g (133g)	こしょう	適宜 (適宜)
サラダ油	30g (20g)	鶏ひき肉	500g (333g)
		塩	6g (4g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	65mmホテルパンにオープンシートを敷き、(A)を絡めたものを入れ、上に鶏ひき肉を散らし、更に塩も散らし入れます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	①を加熱し、加熱後ほぐします。 コンビモード(160)°C・(10)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	③	②に(B)を混ぜあわせたものを入れ、具材をならして加熱をします。 コンビモード(150)°C・(25~30)分・蒸気量(20)%・風量(2)	
盛付・提供	④	切り分けて、器に盛りつけ提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約3300g (約2200g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	55g×60人分 (40人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: 卵は泡立てないように混ぜ、卵に対して2%の油を入れるとよいです。【膨らみ防止】

オープンシートは漏れないように、しっかりと敷きます。