

具沢山オムレット

作成日 2023/12/8 修正日



栄養成分表示 (70gあたり)

エネルギー: 100kcal
たんぱく質: 7.5g
脂質: 7.1g
炭水化物: 2.8g
ナトリウム: 204mg
(食塩相当量 0.5g)

【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			
かぼちゃ(1cm角)	400g (267g)	卵	1500g (1000g)
(A) アスパラガス (ななめ1cm幅)	300g (200g)	サラダ油	30g (20g)
しめじ(ほぐす)	300g (200g)	(B) 牛乳	90g (60g)
赤パプリカ(1cm角)	240g (160g)	塩	9g (6g)
豚ひき肉	600g (400g)	こしょう	適宜 (適宜)
塩	4g (2.7g)	プロセスチーズ (1cm角)	240g (160g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	65mm用のオープンシートを敷いたホテルパンに(A)を入れ、豚ひき肉と塩を散らして加熱します。	
		コンビモード(180)°C・(10)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	(B)を混ぜます。	
	③	加熱後の①をよく混ぜ、②とプロセスチーズを入れなじませたら加熱します。	
		コンビモード(150)°C・(25)分・蒸気量(20)%・風量(2)	
盛付・提供	④	粗熱が取れたら、切り分けます。	
	⑤	器に盛り付け、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約3500g (約2310g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	70g×50人分 (33人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: