

スパニッシュオムレツ

分類

洋風

卵



モード

過熱水蒸気

調理温度 200°C
調理時間 12分
目標中心温度 80°C

【栄養成分表示】

-1人分(150g)あたり-

熱量	200kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	13.0g
炭水化物	12.0g
食塩相当量	1.2g

材料

・じゃがいも	500g
・玉ねぎ	100g
・人参	30g
・ブロッコリー	500g
・ベーコン	30g

作り方

1. 具材を一口大に切り、オリーブオイルで炒める
2. ボウルに調味料をすべて混ぜ合わせる
1の具材と合わせる
3. 20cmのフライパンに流し入れる
4. **過熱水蒸気モード/200°C/12分**で焼成する

調味料

・全卵	300g
・生クリーム	50g
・ピザミックス	150g
・オリーブオイル	50g
・チキンコンソメ	10g
・塩	適量
・胡椒	適量



焼成前



焼成後

~SVDロースターHOTMAXレシピ~