RECIPE
レシピ
コンビオーブン

ホットエアー　コンビ　スチーム

温泉卵

とうふ&たまご

材料

40 個分

卵 …… 40 個

つくり方

穴あきホテルパン 65mm(25mm でも可)

1. スチームで 68℃25 分蒸す。

栄養量

1 個分

熱量	91kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	6.2g
炭水化物	0.2g
塩分	0.2g