温泉卵

調理モード　スチーム/68℃/25分

H C S

食育ヒント

温泉卵や半熟卵を鍋や釜を使って作ろうとすると、温度管理が大変難しいですが、スチコンを使って調理することで管理は機械にお任せで簡単に作ることができます。
卵の凝固温度は卵黄が約70℃、卵白は約80℃と異なり、卵白が凝固しないよう約70℃で加熱して調理します。
丼物やうどん、パスタなどトッピングするだけでおいしさがぐっと上がりますね。

栄養価[1人分]

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
85kcal	7.3g	6.1g	0.2g	0.2g

備品： 1/1 穴あきホテルパン

材料

材料	1人分	40人分
卵	1個	40個

※40人分=1/1ホテルパン1枚分

つくり方

①穴あきホテルパンに殻付卵を入れ、
予熱したスチコンで加熱する
【スチーム/68℃/25分】

ワンポイント

・卵が割れないように、そっとスチコンの中に入れましょう。
・冷蔵庫から取り出してすぐの卵は、加熱中にひび割れしやすいので、常温にもどしておくことをおすすめします。