



● 材料 (15 碗分)

卵	465g	
鶏もも肉	300g	
しいたけ	5 枚 (15g/ 枚)	
むきエビ	15 尾 (5g/ 尾)	
銀杏 (水煮)	30 個	
三つ葉	適量	
a	薄口醤油	48ml
	みりん	24ml
	塩	14g
だし汁	1450ml	

❶ まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオーブンが**指定の調理モード・調理温度**で立ち上がっていることを**必ず確認**してください。

調理モード	スチーム 	調理温度	85℃
調理時間	25 分	オプション機能	—
使用備品	65mm 穴あきホテルパン・蓋付き茶碗蒸し容器 (150ml)		

POINT

90℃を超えてくると気泡（スが入った状態）ができますので、
時間短縮のために温度を上げる際は注意してください。

● 下準備

- 鍋にお湯を沸かしてだしを取り、熱いうちに a を加えて味を調えたら冷ましておきます。
- むきエビは背わたを取り除きます。
- 鶏もも肉は 1 口大に切ります。
- しいたけはいしづきを切り落とし、スライスします。
- 三つ葉は 1.5cm 長さに切ります。
- ボールに卵を割りほぐし、① のだし汁と 1 : 3 の割合で合わせて、こします。
- 穴あきホテルパンに器を並べて下準備した ② のむきエビ、③ の鶏もも肉、④ のしいたけ、銀杏を入れます。
- ⑥ の卵液を静かに注ぎ入れ [写真1](#)、茶碗蒸し容器の蓋をします。



写真1



写真2



写真3

● 調理

- スチームコンベクションオーブンにホテルパンを投入し、**スチームモード 85℃で 25 分**調理します。
- 調理が終わったらホテルパンを取り出し、三つ葉のをせます。 [写真3](#)