

## ● 材料

ブロッコリー

1.5kg



### ● 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プンが**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	100℃
調理時間	5分	オプション機能	—
使用備品	65mm 穴あきホテルパン		

## POINT

調理後プラスチックまたは冷水で冷却することで変色を防ぎます。

## ● 下準備

- 1 ブロッコリーは小房に切り分けます。
- 2 穴あきホテルパンに①のブロッコリーを並べます。 [写真1](#)



## ● 調理

- 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**スチームモード 100℃**で5分調理します。  
[写真2](#)
- 2 調理が終わったらホテルパンを取り出し、プラスチックまたは冷水にさらして冷却します。

