

IH調理器篇



プレーンオムレツ



【材料】(1人前)

- ◆全卵…3個
- ◆生クリーム…大きじ1
- ◆塩、こしょう…少々
- ◆サラダオイル…小さじ1
- ◆バター…5g

【使用機器】IH調理器:3kW

●作り方	●機器設定・その他ポイント
<p>① 全卵を溶きほぐし、生クリーム、塩、こしょうを加えて混ぜる。</p>	
<p>② フライパンを熱し、サラダオイルを全面に流す。</p>	<p>レベル:40</p> 
<p>③ ②にバターを溶かし、①を加えて菜箸で周りからよくかき混ぜ、柔らかめのスクランブルエッグを作る。</p>	<p>この時、フライパンを回して中心が加熱されるように操作する。</p> 
<p>④ フライパンの手前を上げ卵を前方に巻き込む。</p>	<p>この時もフライパンの先はIH調理器に接触させておいて、手前は3cm以上上げなければ火力は維持できる。</p> 
<p>⑤ フライパンの前壁面を使いオムレツ型に成形し皿に盛る。</p>	<p>卵はフライパンの面が加熱されていないとテフロン加工されていても滑りにくくなるので、卵を巻く時に長くIH調理器から離さないようにする。</p> 