

● トマト入リスクランブルエッグ



材料(10人分)			
卵		500	g
トマト(湯むき)	1cm角	300	g
しらす干し		50	g
牛乳		100	g
塩		2	g
バター		40	g
パセリのみじん切り		適量	

作り方

◆ 事前調理

1. しらすはさっと加熱しておく
トマトは水を切っておく
2. 急速冷却する
3. 卵を割りほぐし、トマト、しらす干し、牛乳、塩、バターを混ぜてフィルムに入れ、真空包装する
4. 加熱調理 75℃×10～20分
5. 急速冷却し、保存する

◆ 提供当日

1. 提供加熱をする
2. 盛付け、提供

※ 加熱温度、時間は目安です。施設の基準をクリアしてください
 ※ 文章、データの無断転用、転載は一切禁止させていただいております