

Super Steam チンゲン菜と油揚げの煮びたし

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 20人分

(A)

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	チンゲン菜（3cm幅カット）	30 g					
	しめじ（小房分け）	10 g					
	人参（3mm厚千切り）	10 g					
	油揚げ（1cm短冊切り）	5 g					
B	だし汁	10 g					
	薄口醤油	2 g					
	みりん	2 g					
	生姜（すりおろし）	0.8 g					
栄養成分		エネルギー	34 kcal ・ たんぱく質	1.6 g ・ 脂質	1.8 g ・ 炭水化物	3.2 g ・ 食塩	0.4 g

作業手順

下 処 理	① Aをそれぞれカットし、生姜はすりおろす。
	② Bを混ぜ合わせて味を調える。
加 熱	③ ホテルパンに①のA、油揚げを入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 3分 ・ 風量4
	④ ③を取り出し、粗熱を取り、水気を絞り、別のホテルパンに入れ、②を流し、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 3分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、粗熱を取る。
	⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 野菜の厚さや処理量に応じて、加熱時間を調節する。
- ・ 1/1ホテルパン（チンゲン菜、しめじ、油揚げ）の目安…各1000 g
- ・ 1/1ホテルパン（人参）の目安…2000 g