

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：35人分

(オクラ+A)

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は17人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	オクラ (1.5cm幅カット)	20 g
	絹ごし豆腐 (1cm角切り)	20 g
A	長いも (1cm厚拍子切り)	20 g
	なめこ	10 g
	めんつゆ (3倍濃縮)	3 g
B	塩昆布	1 g
	ごま油	0.3 g
	白ごま	適量
栄養成分	エネルギー	41 kcal
	たんぱく質	2.4 g
	脂質	1.1 g
	炭水化物	6.2 g
	食塩	0.5 g

作業手順

下処理	① オクラは板ずりをする。
	② ①、Aをそれぞれカットする。
	③ Bを合わせて味を調える。
加熱	④ ホテルパンに②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 ・ 5分 ・ 風量4
急速冷却	⑤ プラストチャーで④を冷却する。
	使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
提供	⑥ ⑤と③を混ぜ合わせて器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン (各食材) の目安…各2000～2500g