

Super Steam いんげん与人参のごま和え

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 40人分

写真

盛付写真



②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	いんげん (5mm斜め切り)	40 g
	人参 (3mm厚千切り)	10 g
B	濃口醤油	5 g
	すりごま	5 g
	砂糖	2 g
栄養成分 エネルギー 54 kcal ・ たんぱく質 2.2 g ・ 脂質 2.8 g ・ 炭水化物 6.4 g ・ 食塩 0.7 g		

作業手順

下 処 理	① いんげん、人参をそれぞれカットする。					
加 熱	② ホテルパンに①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	・ 5～8分 ・ 風量4
急 速 冷 却	③ ブラストチラーで冷却する。					
	使用ホテルパン	穴あき	使用機器	ブラストチラー	設定	10℃以下 ・ 60分以内
提 供	④ Bを合わせて味を調える。					
	⑤ ③と④を合わせて器に盛付ける。					

調理のポイント

- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱時間を調節する。
- ・ すりごまは、好みに応じて白または黒を使用する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2026.8