

Super Steam 大豆ミートの麻婆豆腐

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 20人分

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

木綿豆腐（2cm角切り）		80 g	B	中華スープ	45 g					
				濃口醤油	7.5 g					
A	長ねぎ（みじん切り）	10 g		オイスターソース	4 g					
	生姜（みじん切り）	2 g		テンメンジャン	2.5 g					
	にんにく（みじん切り）	2 g		砂糖	2.5 g					
				トウバンジャン	1.5 g					
サラダ油		1 g								
大豆ミート		20 g	片栗粉		3 g					
			ごま油		2.5 g					
			小ねぎ（小口切り）		適量					
栄養成分	エネルギー	223 kcal	たんぱく質	16.2 g	脂質	10.3 g	炭水化物	16.1 g	食塩	2.1 g

作業手順

下 処 理	① 豆腐、A、小ねぎをそれぞれカットする。									
下 処 理 加 熱	② ホテルパンに①の豆腐を入れ、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	・	85℃	・	8分	・	風量3
	③ サラダ油をひいたフライパンで①のAを炒める。									
	④ 鍋で熱湯に大豆ミートを入れて火を止め、3分間戻し、水気を切る。									
	⑤ Bを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。									
加 熱	⑥ ホテルパンに②、③、④、⑤を入れ、かき混ぜて、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	コンビ 100%	・	160℃	・	15分	・	風量4
提 供	⑦ 加熱後、ごま油を入れ、かき混ぜて器に盛付け、①の小ねぎを散らす。									

調理のポイント

- ・豆腐はカットの大きさによって、手順②の加熱温度、時間を調節する。
- ・とろみを付ける場合、合わせ調味液の総重量に対して4～6％程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。
- ・大豆ミートは熱湯で戻してから使用する事。