

Super Steam 卵の花炒め

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 60人分

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60人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	おから	10 g
	ツナ缶	10 g
	人参 (3mm厚千切り)	10 g
A	こんにゃく (3mm厚千切り)	10 g
	しいたけ (3mm厚スライス)	7 g
	濃口醤油	5 g
B	砂糖	4 g
	酢	3 g
栄養成分	エネルギー	63 kcal
	たんぱく質	3.0 g
	脂質	2.6 g
	炭水化物	7.4 g
	食塩	0.8 g

作業手順

下 処 理	① Aをそれぞれカットする。
	② ボウルでおからをよくほぐす。
	③ ②にツナ缶、①のA、合わせたBを入れよく混ぜ合わせる。
加 熱	④ ホテルパンに③を入れ、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℃ ・ 20分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑥ かき混ぜて器に盛付ける。



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