

Super Steam チンジャオロース

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18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9人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	牛肩ロース肉（5mm厚細切り）	80 g	B	たけのこ水煮（7mm厚細切り）	30 g
	酒	5.5 g		ピーマン（7mm厚細切り）	30 g
	濃口醤油1	2 g		赤パプリカ（7mm厚細切り）	10 g
	にんにく（すりおろし）	1.5 g			
	片栗粉	2 g	C	濃口醤油2	6 g
				オイスターソース	6 g
				砂糖	4 g
				白コショウ	適量
				ごま油	2 g

栄養成分 エネルギー 406 kcal ・ たんぱく質 13.4 g ・ 脂質 32.1 g ・ 炭水化物 11.8 g ・ 食塩 1.9 g

作業手順

下処理	① 肉、Bをそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
	② ①の肉と合わせたAを2時間浸け、片栗粉をまぶす。
	③ Cを合わせて味を調える。
加熱	④ ホテルパンに①のB、②、③を入れ、よくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 180℃ ・ 10分 ・ 風量4
提供	⑤ 加熱後、ごま油を入れ、かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ ピーマンの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。

