Super Steam ホイコーロー

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 15人分

写真

盛付写真	③加熱前　ホテルパン写真	③加熱後　ホテルパン写真

※写真は15人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	豚バラ肉スライス（4cm幅カット）	60 g	B	中華スープ	6 g
				テンメンジャン	6 g
A	キャベツ（ざく切り）	70 g		酒	3.5 g
	ピーマン（2cm角切り）	10 g		濃口醤油	3.5 g
	赤パプリカ（2cm角切り）	10 g		砂糖	2 g
	にんにく（みじん切り）	1.5 g		トウバンジャン	0.5 g
	生姜（みじん切り）	1.5 g		片栗粉	2 g
				ごま油	2 g

栄養成分	エネルギー	337 kcal・	たんぱく質	10.1 g・	脂質	26.8 g・	炭水化物	11.4 g・	食塩	1.1 g

作業手順

下処理

① 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。

② ボウルでA、①を混ぜ合わせる。

加熱

③ ホテルパンに肉を広げ、②を入れ、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% ・ 170℃ ・ 10分 ・ 風量4

提供

④ 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。