Super Steam 鶏肉と野菜の味噌炒め

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 20人分（肉） 30人分（野菜）

写真

盛付写真

④、⑤加熱前 ホテルパン写真

④、⑤加熱後 ホテルパン写真

※写真は肉10人分、野菜15人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	鶏もも肉（1個20g）	60 g	B	キャベツ(ざく切り)	40 g
				玉ねぎ(5mm厚くし形切り)	10 g
A	赤味噌	10 g		ピーマン(5g乱切り)	10 g
	濃口醤油	2 g		人参(3mm厚いちょう切り)	5 g
	酒	2 g			
	みりん	2 g		サラダ油	2.5 g
	砂糖	2 g			
	にんにく（すりおろし）	2 g			
	トウバンジャン	1 g			

栄養成分	エネルギー	199 kcal・	たんぱく質	12.0 g・	脂質	11.7 g・	炭水化物	9.9 g・	食塩	1.8 g

作業手順

下処理

① 肉、野菜をそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
② Aを合わせて味を調える。
③ ①の肉と半量の②のAを2時間浸ける。

加熱

④ オーブンシートを敷いたホテルパンに③を並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	アルミ	調理設定	コンビ 50%	・	180℃	・	8分	・	風量4

⑤ ホテルパンに①のB、残りの②のA、サラダ油を入れ、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℃	・	8分	・	風量4

提供

⑥ 加熱後、④、⑤を混ぜ合わせて器に盛付ける。

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。