

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



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20人分、1/1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)	80 g		トマト缶(1cm角切り)	60 g
				コンソメ顆粒	0.4 g
A	玉ねぎ(1.5cm角切り)	15 g	B	塩	0.75 g
	マッシュルーム水煮(3mm厚スライス)	5 g		白コショウ	適量
	にんにく(みじん切り)	0.8 g		ローリエ	0.1 枚
	赤唐辛子	0.05 g		パセリ(みじん切り)	適量
	オリーブオイル	3.5 g			

栄養成分 エネルギー 213 kcal ・ たんぱく質 13.9 g ・ 脂質 14.9 g ・ 炭水化物 4.6 g ・ 食塩 1.5 g

作業手順

下処理	① 肉、A、にんにく、トマト缶、パセリをそれぞれカットする。
下処理 加熱	② オリーブオイルをひいたフライパンで①のにんにく、赤唐辛子を炒め、さらにBを入れて沸騰させ、味を調える。
加熱	③ ホテルパンに①の肉、A、②を入れ、上からオープンシートをかけ、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℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	④ 加熱後、10分程度蒸らす。 ⑤ 器に盛付け、①のパセリを散らす。