

Super Steam 豚肉と大根のごま味噌煮

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



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10人分、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

| | | | | | |
|---|----------------------|-------|---|-----------------|-----|
| | 豚肩ロース肉スライス (4cm幅カット) | 30 g | | 長ねぎ(みじん切り) | 5 g |
| | | | | にんにく(みじん切り) | 1 g |
| A | 大根(1cm厚半月切り) | 55 g | C | 白ごま | 3 g |
| | 人参(1cm厚半月切り) | 15 g | | ごま油 | 3 g |
| B | だし汁 | 100 g | | 大根の葉(塩ゆで・みじん切り) | 5 g |
| | 濃口醤油 | 10 g | | | |
| | みりん | 5 g | | | |
| | 味噌 | 4 g | | | |
| | 一味唐辛子 | 適量 | | | |
| | 白コショウ | 適量 | | | |

栄養成分 エネルギー 170 kcal ・ たんぱく質 7.8 g ・ 脂質 10.7 g ・ 炭水化物 9.5 g ・ 食塩 2.1 g

作業手順

| | |
|-------------|---|
| 下 処 理 | ① 鍋で熱湯に肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。 |
| | ② ホテルパンにAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 |
| | 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 15分 ・ 風量4 |
| | ③ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。 |
| 加 熱 | ④ ホテルパンに①、②、長ねぎ、にんにくを入れ、上からキッチンペーパーをかけ、③を流し、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 | ⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。 |
| | ⑥ Cを入れてかき混ぜる。 |
| | ⑦ 器に盛付け、大根の葉を散らす。 |

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。