

Super Steam 牛乳肉じゃが／乳和食

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：25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25人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	メークイン (15g乱切り)	45 g	B	だし汁	25 g
	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	20 g		濃口醤油	3 g
	人参 (10g乱切り)	20 g		みりん	1.5 g
	豚こま切れ肉	20 g		砂糖	1.5 g
				牛乳	18 g
				いんげん (塩ゆで・2等分)	5 g
栄養成分 エネルギー 161 kcal ・ たんぱく質 4.7 g ・ 脂質 8.8 g ・ 炭水化物 15.1 g ・ 食塩 0.5 g					

作業手順

下 処 理	① 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 ・ 10分 ・ 風量4
	② 鍋で沸かせただし汁に肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。
加 熱	③ 鍋に残った②のだし汁とBを混ぜ合わせて沸騰させ、アクを取り牛乳を入れて混ぜ、味を調える。
	④ ホテルパンに①、②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。
提 供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 140℃ ・ 30分 ・ 風量4
	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑥ 器に盛付け、いんげんを添える。

調理のポイント

- ・ 乳和食は、牛乳を使用する事で減塩効果の他、カルシウム等の栄養素を効率よく摂取する効果がある。
- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。