Super Steam ほたてとアスパラガスのオイスター炒め

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10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ほたて（1個20g）	100 g	A	オイスターソース	5 g
			濃口醤油	5 g
アスパラガス（1cm厚斜め切り）	20 g		砂糖	3 g
長ねぎ（1cm厚斜め切り）	20 g		ごま油	2 g
			にんにく（すりおろし）	1 g
			白コショウ	適量
			片栗粉	0.8 g

栄養成分	エネルギー	125 kcal・	たんぱく質	15.0 g・	脂質	3.0 g・	炭水化物	9.0 g・	食塩	2.1 g

作業手順

下処理

① 野菜をそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
② Aを混ぜ合わせて味を調え、さらに片栗粉を混ぜる。

加熱

③ ホテルパンにほたて、①の野菜、②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℃ ・ 10分 ・ 風量4

提供

④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

・ とろみを付ける場合、合わせ調味液の総重量に対して4～6%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。