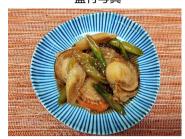
Super Steam ほたてとアスパラガスのオイスター炒め

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







※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)		1	100 g		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	A	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	i質 3.0 g · 炭水化物	9.0 g ·	食塩	2.1 g

作業手順

1	IF来于顺											
下	① 野菜をそれぞ)野菜をそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。										
処	② Aを混ぜ合わせて味を調え、さらに片栗粉を混ぜる。											
理												
	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。											
加	使用ホテルパン	65mm	調理設定	コンビ 50%	. 180℃	•	10分		風量4			
熱												
提	④ 加熱後、かき)加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。										
供												

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。