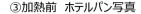
Super Steam 小松菜としめじの白和え

調理システム: クックサーブ 1/1ホテルパン: 40人分(小松菜)

写真

盛付写真







③加熱後 ホテルパン写真



※写真は40人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	` '							
Α	小松菜(3cm幅カット)	25 g		白味噌				3 g
	しめじ(小房分け)	10 g	B	薄口醤油			2	.5 g
	人参(3mm厚千切り)	10 g		白練りごま			2	.5 g
	木綿豆腐(2cm角切り)	30 g		砂糖			2	.5 g
栄	養成分 エネルギー 63 kcal・	たんぱく質 3.5 g・	脂	質 2.9 g・	炭水化物	6.5 g ·	食塩	0.6 g

	作第	手順									
下	1	① Aをそれぞれカットする。									
処		② Bを混ぜ合わせて味を調える。									
理											
加	3	③ ホテルパンに①を入れ、予熱したスチコンで加熱する。									
熱	使	用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・ スチーム2	• 7分	• 風量4			
急速	4	ブラストチラー	で冷却する。								
迷	使	用ホテルパン	穴あき	使用機器	ブラストチラー	設定	10℃以下	• 60分以内			
却											
提	(5)										
供	1(6)	⑥ 器に盛付ける。									

調理のポイント

- ・ 野菜の厚さや処理量に応じて、加熱時間を調節する。
- ・ 1/1ホテルパン (小松菜、しめじ) の目安・・・各1000 g
- · 1/1ホテルパン (人参、豆腐) の目安・・・各2000 g