

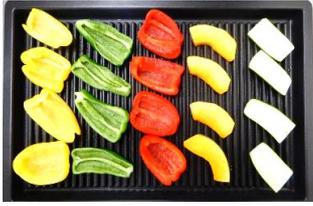
Super Steam 野菜のグリル

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：4人分

写真

②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は4人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

赤パプリカ (4等分) 40 g

黄パプリカ (4等分) 40 g

ズッキーニ (5cm長さ半月切り) 40 g

ピーマン (2等分) 20 g

かぼちゃ (7mm厚スライス) 10 g

オイルスプレー 適量

栄養成分 エネルギー 60 kcal ・ たんぱく質 1.6 g ・ 脂質 1.9 g ・ 炭水化物 9.7 g ・ 食塩 0.0 g

作業手順

下
処
理

① 野菜をそれぞれカットする。

加
熱

② オイルスプレーをしたホテルパンに①を並べ、上からオイルスプレーをし、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン 波アルミ 調理設定 コンビ 20% ・ 220～240℃ ・ 5～6分 ・ 風量4

提
供

③ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 好みの野菜を使用してもよい。
- ・ カットする厚さによって、加熱時間を調節する。
- ・ 1/1HPの目安（野菜）・・・各500～800g
- ・ 両面に焼き色を付けたい場合、加熱の途中で裏返すとよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2024.2