

Super Steam ジャがいもとハムのソテー

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



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12人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

じゃがいも (15gカット)	90 g
ハム (1cm幅カット)	8 g
アスパラガス (3等分)	15 g

A	中華スープ	9 g
	みりん	2 g
	サラダ油	1.5 g
	ごま油	1.5 g
	塩	1 g
	白コショウ	適量

栄養成分 エネルギー 120 kcal ・ たんぱく質 3.2 g ・ 脂質 4.2 g ・ 炭水化物 17.4 g ・ 食塩 1.2 g

作業手順

下 処 理	① ホテルパンにじゃがいもを入れ、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Aを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加 熱	③ ホテルパンに①、ハム、アスパラガス、②を入れ、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℃ ・ 8~10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

- ・ アスパラガスの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。