

# Super Steam タマナーチャンプルー

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15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7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

A	キャベツ (1cm幅カット)	60 g	B	濃口醤油	0.5 g
	人参 (3mm厚短冊切り)	10 g		かつおだし顆粒	0.5 g
	にら (5cm幅カット)	5 g		塩	0.3 g
	木綿豆腐 (水切り・1cm角切り)	30 g		サラダ油	1 g
	ツナ缶	20 g			

栄養成分 エネルギー 104 kcal ・ たんぱく質 6.6 g ・ 脂質 6.7 g ・ 炭水化物 4.9 g ・ 食塩 0.8 g

## 作業手順

下 処 理	① ホテルパンに豆腐を入れ、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 ・ 85℃ ・ 8分 ・ 風量3
	② Bを合わせて味を調える。
加 熱	③ ホテルパンにA、ツナ缶、②を入れ、よくかき混ぜて、①を並べ、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% ・ 170℃ ・ 6分 ・ 風量3
提 供	④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

## 調理のポイント

- ・ ツナの他にちくわ、さつま揚げ、ソーセージ、ポークランチョンミート等、好みで変更してもよい。