

# Super Steam 茶碗蒸し

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18個分

(耐熱容器)

## 写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は1個50g、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1個分)

|  |       |   |                 |     |
|--|-------|---|-----------------|-----|
| 卵  | 25 g  | B | しいたけ (3mm厚スライス) | 5 g |
|  |       |   | かまぼこ (3mm厚スライス) | 5 g |
| だし汁  | 70 g  | A | 三つ葉 (2cm幅カット)   | 適量  |
| 薄口醤油   | 3 g   |   |                 |     |
| 酒  | 2.5 g |   |                 |     |
| むきエビ (下処理後1尾5g)  | 5 g   |   |                 |     |
| <b>栄養成分</b> エネルギー 53 kcal ・ たんぱく質 5.2 g ・ 脂質 2.7 g ・ 炭水化物 1.4 g ・ 食塩 0.8 g |       |   |                 |     |

## 作業手順

|             |  |
|-------------|--|
| 下<br>処<br>理 | ① B、三つ葉をそれぞれカットする。                                     |
|             | ② むきエビは下処理する。  |
|             | ③ よく溶いた卵に合わせたAを混ぜ合わせてシノワでこす。                           |
| 加<br>熱      | ④ 耐熱容器に①のB、②を入れ、③を100g流し、ホテルパンに並べ、風除けをし、予熱したスチコンで加熱する。 |
|             | 使用ホテルパン 穴あき・焼き網 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 20~30分 ・ 風量3         |
| 提<br>供      | ⑤ 加熱後、①の三つ葉を散らす。                                       |

## 調理のポイント

- 耐熱容器の材質、卵液の量によって、加熱時間を調節する。
- 手順④の際、風除けとして穴あきホテルパンの上にオープンシートをかけ、焼き網をのせるとよい。  
風除けをしない場合は、風量2が望ましい。