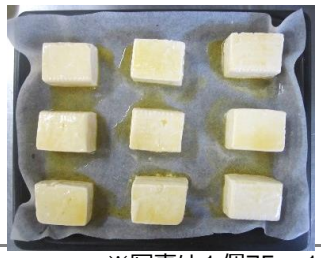
Super Steam 揚げだし豆腐

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 18個分

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75g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1個分)

絹ごし豆腐（1個75g）	75 g	A	だし汁	10 g
片栗粉	2 g		濃口醤油	3 g
オイルスプレー	適量		みりん	3 g
			水溶き片栗粉	適量
			大根（すりおろし）	適量
			小ねぎ（小口切り）	適量

栄養成分	エネルギー	88 kcal・	たんぱく質	3.9 g・	脂質	4.7 g・	炭水化物	5.7 g・	食塩	0.5 g

作業手順

下処理

① 豆腐、小ねぎをそれぞれカットし、大根はすりおろす。

下処理加熱

② ホテルパンに①の豆腐を入れ、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	・	スチーム2	・	10分	・	風量4

③ ②の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

加熱

④ オーブンシートを敷いたホテルパンに③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	アルミ	調理設定	熱風	・	250℃	・	10分	・	風量4

提供

⑤ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付け、さらに①の大根を入れる。

⑥ 器に④を盛付け、⑤をかけ、①の小ねぎを散らす。

調理のポイント

- オイルスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率がよく、エネルギーも抑えられる。
- 豆腐のカットの大きさによって、加熱時間を調節する。