

Super Steam 冷凍中華ちまき

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12個分

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12個、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1個分)

冷凍中華ちまき (1個100g) 100 g

栄養成分 エネルギー 379 kcal ・ たんぱく質 7.9 g ・ 脂質 23.1 g ・ 炭水化物 34.9 g ・ 食塩 1.5 g

作業手順

下処理	① 冷凍中華ちまきを冷水にくぐらせる。						
加熱	② ホテルパンに水気を切った①を並べ、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	コンビ 70%	・	130℃	・ 18~20分
提供	③ 器に盛付ける。						

調理のポイント

- ・ 手順②の際、ホテルパンにオープンシートを敷いてもよい。

