

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

牛肩ローススライス (5cm幅カット)	45 g	B	だし汁	40 g
牛脂	0.75 g		濃口醤油	9.5 g
A	焼き豆腐 (30gカット)	90 g	みりん	9 g
	しらたき (5cm幅カット)	45 g	砂糖	5.5 g
	長ねぎ (3cm厚斜め切り)	30 g	春菊	7.5 g
	しいたけ (2等分)	15 g		
人参 (1cm厚スライス)	10 g			

栄養成分 エネルギー 339 kcal ・ たんぱく質 15.1 g ・ 脂質 22.7 g ・ 炭水化物 16.9 g ・ 食塩 1.5 g

作業手順

下処理	① 肉、A、人参をそれぞれカットする。
下処理 加熱	② 牛脂をひいたフライパンで①の肉を炒める。
	③ ホテルパンに①の人参を入れ、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 ・ 8分 ・ 風量4
	④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。 ⑤ 鍋で春菊を塩ゆでして冷水にさらし、水気を切り、5cm幅にカットする。
加熱	⑥ ホテルパンに①のA、②、③を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、④を流し、ホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 150℃ ・ 20分 ・ 風量4
提供	⑦ 器に盛付け、⑤の春菊を添える。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。