

# Super Steam おでん

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



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦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)

大根 (2cm厚半月切り)	60 g	A	だし汁	130 g
牛すじ肉 (10gカット)	20 g		酒	20 g
厚揚げ (3×4cmカット)	40 g		みりん	20 g
こんにゃく (25gカット三角切り)	25 g		薄口醤油	13 g
ちくわ (3cm厚斜め切り)	20 g			
調理済みゆで卵 (半熟)	1 個		からし	適量
<b>栄養成分</b> エネルギー 289 kcal ・ たんぱく質 20.2 g ・ 脂質 11.4 g ・ 炭水化物 18.1 g ・ 食塩 3.0 g				

## 作業手順

下 処 理	① 大根、牛すじ肉、厚揚げ、こんにゃく、ちくわをそれぞれカットする。
	② 調理済みゆで卵は殻をむく。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	④ ホテルパンに①の牛すじ肉を入れ、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 ・ 60分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに①の大根を入れ、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 ・ 30分 ・ 風量4
	⑥ ④は加熱後、水洗いして水気を拭き取る。
加 熱	⑦ ホテルパンに⑤、調理済みゆで卵、⑥、①の厚揚げ、こんにゃく、ちくわを入れ、 ③を流し、オープンシートをかけ、さらに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% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4
	⑧ 加熱後、10分程度蒸らす。
提 供	⑨ 器に盛付け、からしを添える。

## 調理のポイント

- ・ 具材の厚みに応じて、下処理の加熱時間は調節する（大根等）。

