

野菜類

炒め物

# さつまいものきんぴら

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



### ●材料<15人分>

さつまい	600 g
にんじん	120 g
醤油	25 g
砂糖	13 g
酒	13 g
みりん	13 g
ごま油	8 g
黒ゴマ	少々

### ●作り方

1. 材料を切り、さつまいもを水にさらす
2. さつまいもの水を切る
3. ホテルパンににんじん、さつまいも、調味料を入れて、全体をよく混ぜ合わせる
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 黒ゴマを加え、全体を良く混ぜ合わせる
7. 盛り付け、提供する

加熱前



加熱後



### ●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	自動加湿オープン	180℃	6分	30	弱	1/2ホテルパン
②						

### ●ポイント

さつまいもをカットした後は十分に水にさらします。  
加熱をしすぎるとさつまいもが崩れてしまうので注意してください。