

野菜

蒸し物

たっぷり野菜の蒸し豚しゃぶ

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 8人分>

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300 g
もやし	640 g
白菜(1cm幅)	640 g
長ねぎ(斜めスライス)	240 g
水菜(3cm幅)	160 g
人参(細めの千切り)	50 g

【付けダレ】 お好みで

ポン酢
ごまダレ
ラー油
青葱

●作り方

1. 野菜をよく洗浄し水気を切る
2. 野菜を決められた大きさにカットする
3. 全ての野菜をボールに混ぜ合わせておく
4. 穴あきホテルパンに野菜を8等分にセットする
5. 野菜の上に、しゃぶしゃぶ肉を広げるようにセットする
6. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 器に盛り付け、お好みのタレや薬味を添えて提供する

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	スチーマー	98℃	7分	—	強	1/1穴あきホテルパン

●ポイント

予め人数分にわけてセットする事により、盛り付けが行いやすくなり、見栄えも良くなります。
セットの際、野菜は山のように高く盛り付ける事がポイントです