

魚介

蒸し物

エビとブロッコリーのサラダ

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 20人分>

| | |
|----------------|-------|
| ムキエビ(21-25サイズ) | 500 g |
| ブロッコリー(小房) | 500 g |
| タルタルソース | 500 g |

●作り方

1. ムキエビは水分を拭き取る
2. 材料をカットする
3. 1/2穴あきホテルパンにムキエビをセットする
4. 別の1/2穴あきホテルパンにブロッコリーをセットする
5. 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エビ / モード②ブロッコリー)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 6を冷却する
8. ボールに7、タルタルソースを入れて和える
9. 器に盛り付け提供する

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 | スチーマー | 98℃ | 3分 | — | 強 | 1/2穴あきホテルパン |
| ② | スチーマー | 98℃ | 5分 | — | 強 | 1/2穴あきホテルパン |

●ポイント

お湯で茹で茹でるよりも食材のうまみ、栄養素を逃さずに調理ができます。
食材別にホテルパンをセットし同時調理すると、作業効率が上がります。