

豆類

蒸し物
(冷)

ビーンズサラダ

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>

レッドキニービーンズ	200 g
きゅうり(2mmスライス)	500 g
キャベツ(5mm千切り)	600 g
カリフラワー(小房)	400 g
ブロッコリー(小房)	400 g
ヤングコーン(斜め半分)	300 g

【ドレッシング】

米酢	60 g
オリーブオイル	40 g
薄口醤油	60 g
塩	16 g
こしょう	適量
砂糖	20 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ボールに【ドレッシング】の材料を混ぜて置く
3. 穴あきホテルパンに食材をセットする(多いので2つに分ける)
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
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 5を冷却する
7. 6の野菜とあわせたドレッシングを和える
8. 器に盛り付け提供する

加熱前(セッティング後)



●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℃	5分	-	4	1/1穴あきホテルパン
②						

●ポイント

レシピは学校給食用の為、全ての食材を加熱していますが、ブロッコリー・カリフラワー以外の食材は加熱をしなくても大丈夫です。