

野菜類

蒸し物

ブロッコリーのナムル

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>

ブロッコリー(小房)	1500 g
ごま油	80 g
塩	10 g
おろしにんにく	8 g
すりごま	40 g

刻みのり	適量
糸とうがらし	適量

●作り方

1. ブロッコリーを小房にカットし、良く洗浄する
2. 調味料をあわせておく
3. 1/1穴あきホテルパンにブロッコリーをセットする
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エビ / モード②ブロッコリー)
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. あわせた調味料に冷却したブロッコリーを入れ
良く混ぜ合わせる
8. 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℃	5分	—	強	1/1ホテルパン
②						

●ポイント

お湯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。
ブロッコリーはお好みの固さを時間で調整して下さい。