

野菜

蒸し物

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>

豆もやし	800 g
ほうれん草(3cm幅)	500 g
ぜんまい(5cm)	250 g
人参(細切り)	160 g

【調味料】

ごま油	50 g
醤油	30 g
塩	6 g
砂糖	5 g
うま味調味料	2 g

ごま	25 g
----	------

●作り方

1. もやしを良く洗浄し水にさらしておく
2. 野菜をそれぞれの大きさにカットする
3. 穴あきホテルパンにも野菜をセットする
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)
①人参、ほうれん草:3分/②もやし、ぜんまい:5分
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. 【調味料】の材料を合わせる
8. ボールに冷却した6と7の調味料を入れて混ぜる
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℃	①3分 ②5分	—	強	1/1穴あきホテルパン

●ポイント

加熱時間が同じ食材は同じホテルパンにセットする事が可能です
お好みの固さにあわせて加熱時間を調整して下さい