

野菜類

炒め物

キャベツのソテー

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 10人分>

キャベツ	1250 g
人参(短冊切り)	250 g
ベーコン	250 g
コーン	250 g

【調味料】

オリーブオイル	50 g
チキンブイヨン	5 g
塩	7.5 g
胡椒	2.5 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ホテルパンに人参、キャベツ、ベーコン、コーンをセットする。
3. 2のホテルパンにオリーブオイル、塩、胡椒、チキンブイヨンを入れて、全体をよく混ぜ合わせる。
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)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる。
7. 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 自動加湿オープン	190℃	8分	90	4	1/1 ホテルパン

●ポイント

あらかじめ野菜に油と水溶き片栗粉を混ぜ合わせておくことで、野菜の離水を防ぎます。
肉や魚介などのたんぱく質系の食材を一番上にセットすると、焼き色が付き風味が良く仕上がります。