

肉・野菜類

炒め物

焼肉野菜炒め

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>

牛バラ肉(5cmスライス)	700 g
焼肉のタレ	170 g
キャベツ(ザク切り)	300 g
玉葱(5mmスライス)	300 g
人参(短冊切り)	120 g
ピーマン(5mmスライス)	75 g
黄パプリカ(5mmスライス)	75 g
赤パプリカ(5mmスライス)	75 g
ニラ(5cm幅)	150 g
筍水煮(5mmスライス)	300 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ボールに牛バラ肉、焼肉のタレを入れて漬け込む
3. ホテルパンに野菜を入れ、2を重ねないようにセットし、ホテルパンの蓋をする
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)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 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	220℃	8分	50	4	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

鍋で大量の炒め物をすると焦げ付いたり、野菜の水分が出たりしますが、ホテルパンで調理を行うことで焦げ付きがなく歩留まりよく、野菜も歯ごたえを残した仕上がりとなります。