

野菜類

炒め物

厚揚げとピーマンの鍋しぎ

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>

厚揚げ	1250 g
豚バラスライス	250 g
ピーマン	g
パプリカ	250 g
人参	
【調味料】	50 g
味噌	5 g
砂糖	7.5 g
酒	2.5 g
だし汁	
おろし生姜	

●作り方

1. 材料をカットする
2. 調味料を合わせておく
3. ホテルパンに2の調味料を流し入れ、その上にピーマン、パプリカ、人参、厚揚げをセットし、最後に豚肉を並べる
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

ピーマンの色を残したい場合は、別で加熱し最後にあわせて下さい
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。