

野菜類

炒め物

彩り十宝菜

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>

ムキエビ	200 g
豚バラ肉(5cmスライス)	200 g
いか	200 g
帆立	100 g
うずら卵	150 g
赤パプリカ(乱切り)	40 g
黄パプリカ(乱切り)	40 g
椎茸(乱切り)	100 g
乾燥きくらげ(乱切り)	14 g
筍水煮(乱切り)	100 g
人参(短冊切り)	30 g
ブロッコリー(小房)	160 g
白菜(ザク切り)	700 g
絹さや	40 g
油	50 g
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	40 g
水	50 g
塩タレ	500 g

●機器設定

●作り方

1. 魚介類は水分を拭き取る
2. 材料をカットする
3. ホテルパンに野菜を入れ、油と【水溶き片栗粉】を入れて混ぜ、一番上に魚介類、豚バラ肉をセットする
4. 鍋に塩タレを入れ沸騰させる
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 加熱した塩タレを加え、全体を混ぜる
8. 器に盛り付け提供する

加熱前

加熱後



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℃ 6分 50 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。