

魚介類

炒め物

かじきと白菜の塩麴炒め

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 20人分>

かじき(切り身)	600 g
塩麴	120 g
生姜	8 g
白菜	600 g
しめじ	200 g
人参	100 g

【調味料】

醤油	20 g
ごま油	10 g
片栗粉	20 g
水	20 g

●作り方

1. かじきは水分を拭き取る
2. 材料をカットする
3. バットに1・生姜・塩麴を入れて漬けておく
4. ホテルパンに野菜、2のかじきを並べ、【調味料】を入れる
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. 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	200℃	8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。
かじきに塩麴を漬け込んでおくことにより、ふっくらジューシーに仕上がります。