

野菜類

炒め物

ピーマンとじゃこの炒め物

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 15人分>

| | |
|-------|--------|
| ピーマン | 2000 g |
| じゃこ | 200 g |
| 【調味料】 | |
| めんつゆ | 200 g |
| ごま油 | 60 g |
| いりごま | 20 g |

●作り方

1. ピーマンは種をとり、千切りにする
2. ホテルパンに全ての材料をセットする
3. 全体を良く混ぜ合わせ蓋をする
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. ごまを加え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 | 220℃ | 6分 | 90 | 3 | 1/1 ホテルパン・蓋 |

●ポイント

ピーマンは加熱後色が変わりやすいので、すみやかに粗熱をとると良いでしょう