

野菜類

炒め物

# ほうれん草としめじのソテー

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>

ほうれん草	900 g
しめじ	450 g

【調味料】

サラダ油	40 g
塩	10 g
胡椒	少々

●作り方

1. 材料をカットする
2. ホテルパンにほうれん草、しめじをセットする。
3. 2のホテルパンにサラダ油、塩、胡椒をかける
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℃	6分	90	4	1/1 ホテルパン

●ポイント

鍋での調理と違い、炒め油の量を正確にコントロールすることができます。  
炒めムラもなく均一に仕上がります。