

野菜類

炒め物

たらこと白たきの炒め物

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 20人分>

しらたき	600 g
人参	400 g
たらこ	200 g

【調味料】

サラダ油	4 g
醤油	10 g
和風だし	4 g

●作り方

1. 人参を洗浄し、千切りにカットする
2. 白たきを下茹でしてカットする
3. たらこをほぐし、調味料と合わせておく
4. 材料を全て入れよく混ぜ合わせる
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. 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる
8. 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	150℃	15分	90	4	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

人参本来の旨みが凝縮された一品です。
蓋を取ったあとに、溶き卵を流し入れて同じモードで3分程加熱しても良いでしょう。
人参臭さが気になる場合はさっとボイルしてからホテルパンにセットしましょう。