

肉

炒め物

# ヘルシー酢豚



### ●材料<1バッチ 20人分>

豚バラ肉(2cm角切り)	1200 g
【漬け込みタレ】	
醤油	50 g
酒	50 g
にんにく(おろし)	4 g
生姜(おろし)	8 g
片栗粉	35 g
人参(乱切り)	300 g
筍水煮(乱切り)	400 g
玉葱(乱切り)	600 g
ピーマン(乱切り)	100 g
赤パプリカ(乱切り)	100 g
黄パプリカ(乱切り)	100 g
椎茸(1/4)	200 g
パイナップル缶(1/8)	150 g
酢豚のタレ	420 g

### ●作り方

1. 材料をカットする
2. 豚バラ肉は【漬け込みタレ】に漬け込む
3. 鍋に湯を沸かし、人参と筍をポイルする
4. 2に片栗粉をまぶしてオープンシートをひいた焼き皿にセットする
5. ホテルパンに野菜をセットする
6. 予熱されたスチームコンベクションオープンで4と5を同時に加熱する(モード①)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 鍋に酢豚のタレを入れ温める
9. 7のホテルパンに豚肉、8のタレを加え、全体を混ぜる
10. 器に盛り付け提供する

加熱前



4. 豚肉をセットする



5. 野菜をセットする

加熱後



7. 同時に加熱終了



9. 全体を混ぜる

### ●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℃	10分	90	強	1/1 焼き皿・ホテルパン

### ●ポイント

揚げ物と炒め物調理が一度にでき効率的に作業できます。  
肉は油で揚げないのでヘルシーで、後片付けも簡単です。