

野菜

煮物

# 筑前煮

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>

鶏もも肉(一口大)	700 g
椎茸(1/4)	160 g
里芋(乱切り)	500 g
ごぼう(乱切り)	500 g
人参(乱切り)	300 g
蓮根(乱切り)	500 g
こんにゃく(乱切り)	400 g

### 【煮汁】

だし汁	800 g
みりん	100 g
酒	100 g
醤油	200 g
砂糖	100 g

### ●作り方

1. 材料をカットする
2. 鍋に湯を沸かし、こんにゃくを下茹でし水気を切る
3. ホテルパンに煮汁以外の具材を入れ、一番上に鶏もも肉をセットする
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. 鍋に【煮汁】の材料を入れて、沸騰させる
6. ブザーが鳴ったら4を取り出し、5を加え、オープンシートで落とし蓋をし、ホテルパンの蓋をする
7. 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②)
8. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
9. 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	280℃	6分	30	強	1/1 ホテルパン
②	自動加湿オープン	140℃	40分	90	強	1/1 ホテルパン・蓋

### ●ポイント

設定温度を変えることで、同じホテルパンで連続して炒める、煮る調理ができます。焦げ付きがないので、油を使わずにヘルシーに仕上がります。焼き色が気になる場合は①の温度を低めに設定します。