

肉・野菜類

煮物

グリーンカレー

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<10人分>

鶏もも肉(一口大)	1000 g
たけのこ(千切り)	300 g
しめじ	200 P
茄子(乱切り)	4 個
赤ピーマン(千切り)	1 個
サラダ油	
	100 g
グリーンカレーペースト	100 g
サラダ油	10 g
ココナッツミルク	800 g
砂糖	30 g
水	600 cc
ガラスープ	15 g
塩	2 g
ナンプラー	40 g
バジル	適量

●作り方

1. 下処理した材料を決められた大きさにカットする
2. 鍋にサラダ油を入れグリーンカレーペーストを炒める
3. ココナッツミルクを入れて中火でかやく煮詰める
4. 残りの調味料、鶏ガラスープを加える
5. ホテルパンに鶏肉、茄子、筍、しめじ、パプリカ、サラダ油を入れて絡める
6. 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)
7. ブザーがなったら取り出し、3の汁を加えて蓋をする
8. 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)
9. ブザーがなったら取り出し、ナンプラー、バジルを加える
10. 器に盛りつけ、ライスとともに提供する

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	加湿オープン	220℃	5分	90	4	1/1 ホテルパン
②	スチーマー	140℃	20分	-	4	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

ココナッツミルクが分離している場合、分離した固形の部分を先にフライパンに入れ、油が浮いてきたら残りを加える事で、ココナッツミルクの油をしっかり引き出し、より、香りと色を引き立たせる事が出来ます