

野菜

煮物

# おからの炒り煮

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>

生おから	600 g
油揚げ	80 g
人参	100 g
長ねぎ	200 g
干し椎茸	20 g

### 【煮汁】

みりん	80 g
砂糖	80 g
醤油	140 g
水	440 g
だしの素	6 g
ごま油	10 g

### ●作り方

1. 材料をカットする
2. 油あげをザルに入れ、上から熱湯をかけて油抜きをする
3. 鍋に【煮汁】の材料を入れて沸騰させ煮汁をつくる
4. ホテルパンにおから、人参、長ねぎ、椎茸、油揚げの順にセットす
5. 5のホテルパンに4の煮汁を均一になるように流し入れる
6. オープンシートをかぶせ汁が浸るよ上から抑えて蓋をする
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①)
8. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
9. 全体をよく混ぜ合わせる
10. 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	140℃	30分	90	強	1/1 ホテルパン・蓋

### ●ポイント

ホテルパンにセット後、オープンシートをかぶせて軽くおさえ煮汁をよく染み込ませて下さい  
※写真参照