

ヘルシー酢豚

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 20人分>

豚バラ肉 (2cm角切り)	1 2 0 0 g
【漬け込みタレ】	
醤油	5 0 g
酒	5 0 g
にんにく (おろし)	4 g
生姜 (おろし)	8 g
片栗粉	3 5 g
人参 (乱切り)	3 0 0 g
筍水煮 (乱切り)	4 0 0 g
玉葱 (乱切り)	6 0 0 g
ピーマン (乱切り)	1 0 0 g
赤パプリカ (乱切り)	1 0 0 g
黄パプリカ (乱切り)	1 0 0 g
椎茸 (1/4)	2 0 0 g
パイナップル缶 (1/8)	1 5 0 g
酢豚のタレ	4 2 0 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、人参と筍をボイルする
- 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



豚肉をセットする④



野菜をセットする⑤

加熱後



同時に加熱終了⑦



全体を混ぜる⑨

●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

2 20℃

10分

90

強

1/1焼き皿・ホテルパン



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。