

Super Steam 春巻き

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：14本分

写真

盛付写真



⑨加熱前 ホテルパン写真



⑩加熱後 ホテルパン写真



※写真は1本60g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1本分)

| | | | |
|---|------|-----------|------|
| 春巻きの皮 | 1枚 | 干しいたけの戻し汁 | 8g |
| | | 酒 | 2g |
| 乾燥春雨 | 5g | みりん | 2g |
| | | B 砂糖 | 2g |
| A 豚ひき肉 | 15g | ごま油2 | 2g |
| たけのこ水煮(2mm厚千切り) | 5g | 濃口醤油 | 1g |
| 人参(2mm厚千切り) | 5g | オイスターソース | 0.5g |
| にら(3cm幅カット) | 2g | | |
| 干しいたけ | 1g | 水溶き薄力粉 | 適量 |
| 生姜(みじん切り) | 0.5g | | |
| | | サラダ油 | 2g |
| ごま油1 | 適量 | | |
| | | | |
| 水溶き片栗粉 | 適量 | | |
| 栄養成分 エネルギー 171 kcal ・ たんぱく質 4.6 g ・ 脂質 8.6 g ・ 炭水化物 17.9 g ・ 食塩 0.4 g | | | |

作業手順

| | |
|-------|--|
| 下処理 | ① 乾燥春雨は水戻しして、水気を切り、5cm幅にカットする。 |
| | ② 干しいたけは水戻しして、水気を切り、2mm厚千切りにカットする。 |
| | ③ 野菜をそれぞれカットする。 |
| | ④ Bを合わせて味を調える。 |
| 下処理加熱 | ⑤ ごま油1をひいたフライパンでAを炒める。 |
| | ⑥ ⑤に①の春雨、④を入れてさらに炒め、水溶き片栗粉でとろみを付け、粗熱を取る。 |
| | ⑦ 春巻きの皮に⑥を50g包み、水溶き薄力粉でのり付けする。 |
| | ⑧ ⑦の両面にサラダ油を塗る。 |
| 加熱 | ⑨ ホテルパンに⑧を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 |
| | 使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 230℃ ・ 8~10分 ・ 風量4 |
| 提供 | ⑩ 器に盛付ける。 |