

# Super Steam プルコギ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

## 写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

	牛もも肉スライス	60 g		りんご (すりおろし)	10 g
				コチュジャン	8 g
A	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	35 g	B	濃口醤油	5 g
	もやし	15 g		砂糖	4 g
	人参 (5mm厚短冊切り)	10 g		酒	2 g
	にら (5cm幅カット)	10 g		にんにく (すりおろし)	1.5 g
				ごま油	3 g
				白ごま	2 g

栄養成分 エネルギー 251 kcal ・ たんぱく質 13.7 g ・ 脂質 14.9 g ・ 炭水化物 15.5 g ・ 食塩 1.4 g

## 作業手順

下処理 ・ 下準備	① 野菜をそれぞれカットし、りんご、にんにくはすりおろす。
	② Bを合わせて味を調える。
	③ 肉と半量の②を2時間浸ける。
	④ Aと残りの②を合わせる。
加熱	⑤ ホテルパンに③を広げ、④を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 180℃ ・ 8分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、ごま油、白ごまを入れ、かき混ぜて器に盛付ける。
提供	

## 調理のポイント

- ・ にらの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。

