

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は9人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	豚もも肉 (5mm厚細切り)	80 g	B	もやし	20 g
	酒	5.5 g		玉ねぎ (5mm幅くし形切り)	20 g
	濃口醤油1	2 g		しめじ (小房分け)	15 g
	にんにく (すりおろし)	1.5 g		にら (3cm幅カット)	15 g
	片栗粉	2 g			
			C	濃口醤油2	6 g
				オイスターソース	6 g
				砂糖	4 g
				白コショウ	適量
				ごま油	2 g
栄養成分 エネルギー 257 kcal ・ たんぱく質 18.0 g ・ 脂質 14.3 g ・ 炭水化物 12.0 g ・ 食塩 1.9 g					

作業手順

下処理	① 肉、Bをそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
	② ①の肉と合わせたAを2時間浸け、片栗粉をまぶす。
	③ Cを合わせて味を調える。
加熱	④ ホテルパンに①のB、②、③を入れ、よくかき混ぜて、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℃ ・ 10分 ・ 風量4
	提供 ⑤ 加熱後、ごま油を入れ、かき混ぜて器に盛付ける。

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。