

# Super Steam ジンギスカン

1/1ホテルパン：20人分（肉）

調理システム：クックサーブ

40人分（野菜）

## 写真

盛付写真



③④加熱前 ホテルパン写真



③④加熱後 ホテルパン写真



※写真は肉20人分、野菜40人分、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

[肉]		りんご（すりおろし）	5 g
	ラム肉スライス	50 g	
A	濃口醤油1	3 g	C
	みりん	1.5 g	
	生姜（すりおろし）	1.5 g	
	にんにく（すりおろし）	1 g	
[野菜]		ウスターソース	7 g
B	玉ねぎ（5mm厚スライス）	20 g	D
	キャベツ（1cm厚細切り）	15 g	
	もやし	8 g	
	人参（3mm厚短冊切り）	6 g	
	ピーマン（5mm厚細切り）	4 g	
	サラダ油	1 g	
		濃口醤油2	5 g
		ケチャップ	1.5 g
		砂糖	1 g
		赤ワイン	0.8 g

栄養成分 エネルギー 169 kcal ・ たんぱく質 10.5 g ・ 脂質 9.1 g ・ 炭水化物 10.0 g ・ 食塩 1.9 g

## 作業手順

下 処 理	① 肉と合わせたAを2時間浸ける。
	② 鍋でC、Dを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加 熱	③ オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った①を広げ、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 コンビ 20% ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量4
	④ ホテルパンにB、サラダ油、②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 70% ・ 200℃ ・ 8分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、③、④を混ぜ合わせて器に盛付ける。

## 調理のポイント

- ・ ピーマンの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.12