

Super Steam 豚肉と野菜の生姜炒め

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：4人分（肉） 24人分（野菜）

写真

盛付写真



④、⑤加熱前 ホテルパン写真



④、⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は肉4人分、野菜24人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

[肉]		[野菜]		
	豚肩ロース(1枚50g)	100 g	玉ねぎ(1cm幅くし形切り)	40 g
			B 人参(5mm厚細切り)	20 g
A	濃口醤油1	4 g	ピーマン(5mm厚細切り)	10 g
	酒1	2 g	サラダ油	2 g
	生姜1 (すりおろし)	2 g		
			濃口醤油2	7 g
			砂糖	5 g
			C 酒2	4 g
			みりん	3 g
			生姜2 (すりおろし)	3 g
			片栗粉	0.4 g
栄養成分	エネルギー	339 kcal	たんぱく質	18.6 g
			脂質	21.3 g
			炭水化物	14.2 g
			食塩	1.7 g

作業手順

下処理	① 肉、野菜はそれぞれカットし、生姜1、2はすりおろす。
	② ①の肉と合わせたAを2時間浸ける。
	③ Cを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
加熱	④ ホテルパンに汁気を切った②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 コンビ 50% ・ 180℃ ・ 8分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに①のB、サラダ油、③を入れ、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℃ ・ 8分 ・ 風量4
提供	⑥ 加熱後、⑤の野菜をかき混ぜる。
	⑦ 器に④、⑥の順に盛付ける。

調理のポイント

- 野菜にとろみを付ける場合、合わせ調味液Cの総重量に対して2%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。
- 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。