

# Super Steam ビーフシチュー

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15人分

## 写真

盛付写真



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

牛バラ肉 (1個15g)	45 g	デミグラスソース	54 g
塩1	0.4 g	赤ワイン	20 g
白コショウ1	適量	B ケチャップ	4 g
		塩2	0.7 g
A 玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	30 g	白コショウ2	適量
メークイン (15g乱切り)	30 g	水	40 g
人参 (10g乱切り)	20 g		
		ブロッコリー (小房分け)	20 g
<b>栄養成分</b> エネルギー 354 kcal ・ たんぱく質 8.0 g ・ 脂質 25.7 g ・ 炭水化物 17.6 g ・ 食塩 1.9 g			

## 作業手順

下 処 理	① 肉、A、ブロッコリーをそれぞれカットする。
	② ①の肉に塩1、白コショウ1を振る。
下 処 理	③ ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 10分 ・ 風量4
加 熱	④ ホテルパンに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 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量4
加 熱	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、水を入れて濃度、味を調える。
	⑥ 鍋で①のブロッコリーを塩ゆでして水気を切る。
加 熱	⑦ ホテルパンに③、④、⑤を入れ、上からオープンシートをかけ、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 130℃ ・ 60分 ・ 風量4
提 供	⑧ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑨ 器に盛付け、⑥のブロッコリーを添える。

## 調理のポイント

- ・ 調味液Bの濃度は、水の量で調節する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2022.7