

# Super Steam 牛すじの煮込み

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



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7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

A	牛すじ肉	100 g	B	だし汁	35 g
	長ねぎ (3cm幅カット)	5 g		酒	12 g
	生姜 (5mm厚スライス)	5 g		濃口醤油	8 g
	水	適量		砂糖	7 g
				味噌	5 g
	こんにゃく (3mm厚スライス)	50 g		長ねぎ (小口切り)	5 g

栄養成分 エネルギー 218 kcal ・ たんぱく質 29.8 g ・ 脂質 5.2 g ・ 炭水化物 11.7 g ・ 食塩 2.0 g

## 作業手順

下処理	① 鍋にAを入れて60分ゆで、水洗いして水気を拭き取る。
	② ①の肉を4cm幅にカットする。
	③ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	④ ホテルパンに②、こんにゃくを入れ、上からキッチンペーパーをかけ、③を流し、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	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑥ 器に盛付け、長ねぎを散らす。

## 調理のポイント

- ・ 手順①の際、アクをよく洗い流す。
- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。