Super Steam チキンと根菜の和風シチュー

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)

	鶏もも肉（20gカット）	40 g	B	だし汁	46 g
	塩1	0.2 g		ホワイトソース	46 g
	白コショウ1	適量		クリームチーズ	3.5 g
				薄口醤油	2.5 g
A	冷凍里いも	30 g		白味噌	2.5 g
	玉ねぎ（1cm幅くし形切り）	20 g		薄力粉	1.5 g
	人参（10g乱切り）	20 g		塩2	適量
	れんこん（7mm厚半月切り）	15 g		白コショウ2	適量
	ごぼう（5g乱切り）	10 g			
				パセリ（みじん切り）	適量

栄養成分	エネルギー	211 kcal・	たんぱく質	9.5 g・	脂質	10.7 g・	炭水化物	19.0 g・	食塩	1.5 g

作業手順

下処理

① 肉、野菜、パセリ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。

下処理加熱

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

④ オーブンシートを敷いたホテルパンに②を並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	25mm	調理設定	熱風	・	250℃	・	5分	・	風量4

⑤ ③の里いもを2等分にカットする。
⑥ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。

加熱

⑦ ホテルパンに③、④、⑤を入れ、⑥を流し、上からオーブンシートをかけ、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%	・	140℃	・	30分	・	風量4

提供

⑧ 加熱後、10分程度蒸らす。
⑨ 器に盛付け、①のパセリを散らす。

調理のポイント

・ 調味料Bの濃度は、だし汁の量で調節する。