

# Super Steam ロールキャベツ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：16個分

## 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8個分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1個分)

キャベツ (1枚50g)	50 g	コンソメスープ	100 g
		B 塩2	適量
玉ねぎ (みじん切り)	20 g	白コショウ2	適量
サラダ油	適量		
		ローリエ	適量
合いびき肉	50 g	パセリ (みじん切り)	適量
A 卵	7 g		
牛乳	7 g		
パン粉	3 g		
コンソメ顆粒	0.3 g		
塩1	0.3 g		
白コショウ1	適量		
栄養成分	エネルギー 173 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 9.9 g
		炭水化物 7.3 g	食塩 1.2 g

## 作業手順

下処理	① キャベツ、玉ねぎ、パセリをそれぞれカットする。
下処理	② ホテルパンに1枚ずつはがした①のキャベツを入れ、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 ・ 5分 ・ 風量4
加熱	③ サラダ油をひいたフライパンで①の玉ねぎを炒め、粗熱を取る。
加熱	④ ボウルで肉、③、Aをよく混ぜ合わせ、1個80gに成形する。
加熱	⑤ 加熱した②の上に④のをせ、ロール状に巻く。
加熱	⑥ 鍋でBを合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑦ ホテルパンに⑤、ローリエを入れ、上からキッチンペーパーをかけ、⑥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% ・ 140℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	⑧ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑨ 器に盛付け、①のパセリを散らす。

## 調理のポイント

- ・ キャベツの芯を軟らかくしたい場合、繊維に逆らって切り込みを入れるとよい。
- ・ 手順⑤の際、巻き終わりをつまようじで留めてもよい。
- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。