

# Super Steam ポークのピペラード

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

## 写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

	<u>調理済み豚肩ロース肉 (2cm角切り)</u>	60 g		トマトソース	70 g					
	…「真空調理」・「肉料理」参照		B	塩	適量					
				白コショウ	適量					
A	玉ねぎ (2cm角切り)	20 g		バジル	適量					
	なす (2cm角切り)	10 g								
	ピーマン (2cm角切り)	10 g								
	赤パプリカ (2cm角切り)	10 g								
	黄パプリカ (2cm角切り)	10 g								
	にんにく (みじん切り)	3 g								
	赤唐辛子	適量								
	オリーブオイル	5 g								
栄養成分	エネルギー	255 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	16.9 g	炭水化物	11.3 g	食塩	1.4 g

## 作業手順

下処理	① 調理済み豚肩ロース肉をフィルムから取り出し、カットする。
	② 野菜をそれぞれカットする。
下処理加熱	③ オリーブオイルをひいたフライパンで②のにんにく、赤唐辛子を炒め、②のAを入れてさらに炒める。
	④ 鍋でBを合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑤ ホテルパンに①の肉、③、④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% ・ 140℃ ・ 15分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑦ 器に盛付け、バジルを添える。

## 調理のポイント

- ピーマンの退色が気になる場合は、手順⑤の際に入れてもよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.10