

Super Steam 鶏肉とかぼちゃの煮物

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：25人分

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は25人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	鶏もも肉(1個20g)	40 g	いんげん (塩ゆで・2等分)	5 g
	かぼちゃ (20gカット)	40 g		
A	だし汁	50 g		
	薄口醤油	7.5 g		
	砂糖	5 g		
	みりん	3 g		
栄養成分	エネルギー	149 kcal	たんぱく質	7.9 g
			脂質	5.7 g
			炭水化物	15.5 g
			食塩	1.3 g

作業手順

下 処 理	① オープンシートを敷いたホテルパンに肉を並べ、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 スチーム ・ スチーム2 ・ 5分 ・ 風量4
加 熱	② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	③ ホテルパンに①、かぼちゃを入れ、上からキッチンペーパーをかけ、②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。
提 供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 140℃ ・ 20分 ・ 風量4
	④ 加熱後、10分程度蒸らす。 ⑤ 器に盛付け、いんげんを添える。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。