

Super Steam ポークシチュー

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



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15人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

豚肩ロース肉 (1個15g)	45 g	B	デミグラスソース	54 g	
塩1	0.4 g		赤ワイン	20 g	
白コショウ1	適量		ケチャップ	4 g	
A	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)		30 g	水	40 g
	メークイン (15g乱切り)		30 g	塩2	0.7 g
	人参 (10g乱切り)		20 g	白コショウ2	適量
				ブロッコリー (塩ゆで・小房分け)	20 g
栄養成分 エネルギー 238 kcal ・ たんぱく質 11.2 g ・ 脂質 11.9 g ・ 炭水化物 17.7 g ・ 食塩 1.9 g					

作業手順

下 処 理	① 肉に塩1、白コショウ1を振る。
	② オープンシートを敷いたホテルパンに①を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量4
	③ ホテルパンに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 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加 熱	⑤ ホテルパンに②、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℃ ・ 50~60分 ・ 風量4
提 供	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑦ 器に盛付け、ブロッコリーを添える。

調理のポイント

- ・ 調味液Bの濃度は、水の量で調節する。