

Super Steam 米粉のクリームシチュー／乳・小麦不使用

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)

鶏もも肉 (1個10g)	20 g	中華スープ	50 g
塩	0.1 g	無調整豆乳	16 g
		白味噌	6.7 g
A じゃがいも (10g乱切り)	30 g	B 米粉	5 g
人参 (10g乱切り)	20 g	コンソメ顆粒	0.3 g
玉ねぎ (5g乱切り)	15 g	塩	0.2 g
		白コショウ	適量
		ブロッコリー (小房分け・塩ゆで)	5 g
栄養成分	エネルギー 120 kcal・たんぱく質 6.2 g・脂質 3.5 g・炭水化物 15.8 g・食塩 0.9 g		

作業手順

下 処 理	① 肉に塩を振る。
	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 25mm 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 1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	
加 熱	④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	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。
提供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 140℃ ・ 25分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑦ かき混ぜて器に盛付け、ブロッコリーを添える。

調理のポイント

- ・ 米粉は濃度を調節しながら合わせる。
- ・ アレルギー対応として利用してもよいが、各アレルギーに注意する。
- ・ アレルギーが重篤な場合は、小麦不使用のコンソメまたはパイオンを使用する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.12