

Super Steam 親子煮

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



④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)

鶏もも肉 (10gカット)	60 g	A	だし汁	70 g
玉ねぎ (7mm幅くし形切り)	60 g		みりん	10 g
卵	40 g		濃口醤油	5 g
			酒	2.5 g
			砂糖	2.5 g
			塩	0.8 g
		三つ葉 (1.5cm幅カット)	適量	
栄養成分 エネルギー 244 kcal ・ たんぱく質 15.9 g ・ 脂質 12.6 g ・ 炭水化物 13.1 g ・ 食塩 1.8 g				

作業手順

下 処 理	① 肉、玉ねぎ、三つ葉をそれぞれカットする。
	② 卵は軽く溶いておく。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	④ ホテルパンに①の肉、玉ねぎ、③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% ・ 180℃ ・ 15分 ・ 風量4
加 熱	⑤ ④を取り出しオープンシートを外して、②をかけ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 30% ・ 180℃ ・ 5分 ・ 風量4
	⑥ 器に盛付け、①の三つ葉を添える。
提 供	

調理のポイント

- ・ 好みの仕上がりに応じて、手順⑤の加熱時間を調節する。