

Super Steam アドボ

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



⑨加熱前 ホテルパン写真



⑨加熱後 ホテルパン写真



※写真は7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20g)	60 g	だし汁	50 g
塩	0.3 g	酢	25 g
白コショウ	適量	C 濃口醤油	12 g
		砂糖	7 g
A 玉ねぎ(5mm幅くし形切り)	30 g	ナンプラー	適量
にんにく(みじん切り)	2 g		
生姜(みじん切り)	2 g	オクラ	10 g
ごま油	2 g	赤パプリカ(5mm厚細切り)	5 g
		黄パプリカ(5mm厚細切り)	5 g
B メークイン(20g乱切り)	40 g		
<u>調理済みゆで卵(半熟)</u>	1 個		
…「卵料理」・「蒸し物」参照			
栄養成分 エネルギー 308 kcal ・ たんぱく質 18.8 g ・ 脂質 15.5 g ・ 炭水化物 20.8 g ・ 食塩 2.5 g			

作業手順

下 処 理	① 肉、野菜をそれぞれカットする。
	② 卵は殻をむく。
	③ ①の肉に塩、白コショウを振る。
下 処 理	④ ホテルパンに①のメークインを入れ、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 ・ 15分 ・ 風量4
	⑤ オープンシートを敷いたホテルパンに③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 熱風 ・ 220℃ ・ 4分 ・ 風量4
	⑥ ごま油をひいたフライパンで①のAを炒める。
加 熱	⑦ 鍋にCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	⑧ 鍋でオクラを塩ゆでして冷水にさらし水気を切り、2等分にカットする。
	⑨ ホテルパンに②、④、⑤、⑥を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、口 ⑦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。 使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4
提 供	⑩ 加熱後、卵をひっくり返して10分程度蒸らす。
	⑪ 卵を取り出し、2等分にカットする。
	⑫ 器に⑩、⑪を盛付け、⑧のオクラ、①の赤パプリカ、黄パプリカを添える。

調理のポイント

- ・ 肉とAは一緒に炒めてもよい。
- ・ 鶏もも肉の他に鶏手羽肉、豚肩ロース肉、骨付きスペアリブ等でもよい。
- ・ 野菜はかぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ等夏野菜を入れてもよい。
- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.8