

Super Steam ナヴァラン・ダニョー

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12人分

写真

盛付写真



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は6人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ラム肩肉 (1個30g)	60 g	B	コンソメスープ	80 g
塩1	0.6 g		トマトペースト	3 g
黒コショウ1	適量		塩2	適量
薄力粉	2 g		黒コショウ2	適量
オリーブオイル	2 g		ローリエ	適量
			ローズマリー	適量
A	かぶ (30gカット)	60 g	スナップえんどう	適量
	じゃがいも (皮つき・40gカット)	40 g	パセリ (みじん切り)	適量
	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	30 g		
	人参 (8g乱切り)	24 g		
	トマト (10g乱切り)	20 g		
	にんにく (つぶす)	1 g		
栄養成分	エネルギー 242 kcal ・ たんぱく質 13.3 g ・ 脂質 12.5 g ・ 炭水化物 18.5 g ・ 食塩 1.6 g			

作業手順

下処理	① 肉に塩1、黒コショウ1をまぶす。
	② A、パセリはそれぞれカットする。
下処理加熱	③ ホテルパンに①、②のAを入れ、オリーブオイルをかけ、混ぜ合わせて、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 ・ 250℃ ・ 3分 ・ 風量4
	④ ③に薄力粉をまぶして混ぜ合わせ、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 ・ 250℃ ・ 2分 ・ 風量4
加熱	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	⑥ 鍋でスナップえんどうを塩ゆでする。
加熱	⑦ ホテルパンに④、⑤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% ・ 140℃ ・ 40分 ・ 風量4
	⑧ 器に盛付け、⑥を添え、①のパセリを散らす。
提供	

調理のポイント

- ・ 手順③、④はフライパンで加熱してもよい。
- ・ 手順⑦の際、調味液Bは沸騰させてからホテルパンに入れるとよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2024.4