

# Super Steam エビチリ

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



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12人分、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

むきエビ（下処理後1尾15g）	90 g	中華スープ	32 g		
片栗粉1	2 g	ケチャップ	10 g		
オイルスプレー	適量	酒	5 g		
A	長ねぎ（みじん切り）	8 g	B 砂糖	3 g	
	にんにく（みじん切り）	0.8 g	酢	2.5 g	
	生姜（みじん切り）	0.8 g	濃口醤油	1 g	
	サラダ油	2 g	トウバンジャン	0.8 g	
			塩	0.2 g	
		片栗粉2	1 g		
		冷凍グリーンピース（塩ゆでする）	適量		
栄養成分	エネルギー 156 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 4.0 g	炭水化物 9.6 g	食塩 1.4 g

## 作業手順

下処理	① サラダ油をひいたフライパンでAを炒める。
	② Bを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉2を合わせる。
	③ むきエビは下処理して片栗粉1をまぶす。
加熱	④ オイルスプレーをしたホテルパンに③を並べ、上からオイルスプレーをし、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 熱風 ・ 240℃ ・ 5分 ・ 風量4
	⑤ ④を取り出し①、②を入れ、よくかき混ぜて、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 50% ・ 170℃ ・ 8分 ・ 風量4
提供	⑥ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、グリーンピースを散らす。

## 調理のポイント

- ・ オイルスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率が良く、エネルギーも抑えられる。