

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



③加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

イカ (2cm幅カット)	40 g	長ねぎ (みじん切り)	10 g
		ごま油	3 g
玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	30 g	にんにく (すりおろし)	2 g
赤パプリカ (1cm厚細切り)	15 g	B レモン果汁	2 g
A 黄パプリカ (1cm厚細切り)	15 g	中華スープ顆粒	2 g
しいたけ (1cm厚スライス)	10 g	塩	0.5 g
きくらげ (2cm幅カット)	10 g	白コショウ	適量
にんにくの芽 (5cm幅カット)	15 g	片栗粉	1 g
栄養成分	エネルギー 124 kcal ・ たんぱく質 9.3 g ・ 脂質 4.3 g ・ 炭水化物 17.1 g ・ 食塩 0.9 g		

作業手順

下 処 理	① イカ、A、にんにくの芽、長ねぎをそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
	② Bを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
加 熱	③ ホテルパンに①のイカ、A、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 100% ・ 160℃ ・ 5分 ・ 風量4
	④ ③を取り出し、①のにんにくの芽を入れ、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 100% ・ 160℃ ・ 5分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ とろみを付ける場合、合わせ調味液の総重量に対して4~6%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。