

Super Steam 海鮮八宝菜

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



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7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	冷凍シーフードミックス	30 g		中華スープ	40 g					
				薄口醤油	3 g					
A	白菜（ざく切り）	40 g	B	酒	2.5 g					
	たけのこ水煮（3mm厚短冊切り）	20 g		オイスターソース	2 g					
	人参（3mm厚短冊切り）	10 g		砂糖	1 g					
	しいたけ（3mm厚スライス）	10 g		塩	0.5 g					
	うずら卵水煮	2 個		白コショウ	適量					
	きぬさや	5 g		片栗粉	3.5 g					
栄養成分	エネルギー	97 kcal	たんぱく質	8.5 g	脂質	3.1 g	炭水化物	8.6 g	食塩	1.7 g

作業手順

下処理	① 冷凍シーフードミックスを解凍し、水気を切る。
	② Aをそれぞれカットする。
	③ Bを合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
下処理加熱	④ 鍋できぬさや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。
加熱	⑤ ホテルパンに①、②、うずら卵水煮、③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 50% ・ 180℃ ・ 10分 ・ 風量4
提供	⑥ かき混ぜて器に盛付け、④のきぬさやを添える。

調理のポイント

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

