

Super Steam イカと里いもの煮物

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18人分

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は9人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

| | | |
|------|---|------|
| | イカ (2cm輪切り) | 60 g |
| | 里いも (15gカット) | 60 g |
| A | だし汁 | 55 g |
| | 濃口醤油 | 9 g |
| | みりん | 7 g |
| | 砂糖 | 4 g |
| | きぬさや | 適量 |
| 栄養成分 | エネルギー 129 kcal ・ たんぱく質 12.8 g ・ 脂質 0.8 g ・ 炭水化物 16.4 g ・ 食塩 1.8 g | |

作業手順

| | |
|-------|--|
| 下処理 | ① イカ、里いもをそれぞれカットする。 |
| 下処理加熱 | ② 鍋で熱湯に①のイカを入れ、下処理加熱をする。 |
| | ③ ホテルパンに①の里いもを入れ、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 ・ 8~10分 ・ 風量4 |
| | ④ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。 ⑤ 鍋できぬさやを塩ゆでして冷水にさらし水気を切り、斜め2等分にカットする。 |
| 加熱 | ⑥ ホテルパンに②、③を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、④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 | ⑦ 器に盛付け、⑤のきぬさやを添える。 |

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。