

Super Steam ほうれん草のお浸し

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



①加熱前 ホテルパン写真



①加熱後 ホテルパン写真



※写真は13人分、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ほうれん草 50 g

濃口醤油 5 g

かつお節 適量

栄養成分 エネルギー 17 kcal ・ たんぱく質 2.3 g ・ 脂質 0.2 g ・ 炭水化物 2.1 g ・ 食塩 0.7 g

作業手順

加熱

① ホテルパンにほうれん草を入れ、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 ・ 3~5分 ・ 風量4

提供

② 加熱後、冷水にさらしてよく絞り、好みの長さにかつする。

③ 器に盛付け、醤油をかけてかつお節を散らす。

調理のポイント

- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱時間を調節する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2022.12