Super Steam　ナムル

調理システム：　クックサーブ　　1/1ホテルパン：　40人分（もやし+A）

写真

盛付写真	②加熱前　ホテルパン写真	②加熱後　ホテルパン写真

※写真は40人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	もやし	30 g	B	濃口醤油	5 g
A	人参（3mm厚千切り）	10 g		砂糖	3 g
	きゅうり（3mm厚千切り）	10 g		酢	3 g
	ハム（3mm厚千切り）	5 g		白ごま	0.5 g
				ごま油	0.3 g
				にんにく（すりおろし）	0.2 g
				生姜（すりおろし）	0.2 g

栄養成分	エネルギー	39 kcal・	たんぱく質	1.8 g・	脂質	1.3 g・	炭水化物	5.5 g・	食塩	0.6 g

作業手順

下処理

① Aをそれぞれカットし、にんにく、生姜はすりおろす。

加熱

② ホテルパンに①、もやしを入れ、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	・	10分	・	風量4

急速冷却

③ ブラストチラーで冷却する。

使用ホテルパン	穴あき	使用機器	ブラストチラー	設定	10℃以下	・	60分以内

提供

④ ③の水気を絞り、合わせたBと混ぜ合わせる。

⑤ 器に盛付ける。

調理のポイント

・ 野菜の厚さや処理量に応じて、加熱時間を調節する。