

# Super Steam 蒸し野菜のバーニャカウダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40人分（A）

## 写真

盛付写真



④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、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

A	かぼちゃ（5mm厚スライス）	30 g	オリーブオイル	2.5 g							
	人参（1cm厚拍子木切り）	20 g	にんにく（みじん切り）	1 g							
			アンチョビ（みじん切り）	1.5 g							
B	アスパラガス（3等分）	15 g	C	生クリーム	20 g						
	赤パプリカ（1cm厚拍子木切り）	15 g		塩	適量						
	黄パプリカ（1cm厚拍子木切り）	15 g		白コショウ	適量						
				水溶きコーンスターチ	適量						
栄養成分		エネルギー	163 kcal	たんぱく質	2.2 g	脂質	11.8 g	炭水化物	12.4 g	食塩	0.6 g

## 作業手順

下処理	① 野菜、アンチョビをそれぞれカットする。										
下処理加熱	② オリーブオイルをひいた鍋でにんにく、アンチョビを順に炒める。										
	③ ②に合わせたCを入れ、混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え水溶きコーンスターチでとろみを付ける。										
加熱	④ ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>・</td> <td>85℃</td> <td>・</td> <td>15～20分</td> <td>・</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	85℃	・	15～20分	・	風量3
	使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	85℃	・	15～20分	・	風量3	
⑤ ホテルパンに①のBを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>・</td> <td>85℃</td> <td>・</td> <td>8～10分</td> <td>・</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	85℃	・	8～10分	・	風量3	
使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	85℃	・	8～10分	・	風量3		
提供	⑥ 器に盛付け、③を添える。										

## 調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（野菜）目安…2000～2500g
- ・ 手順④、⑤の際、用途に応じて加熱温度を調節する。  
 早く軟らかくする…95～100℃  
 食感を少し残す…85℃  
 生の食感を残す…70℃



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.12