

Super Steam 蒸しなすのトウチソースかけ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：9人分

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4人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

なす（縦2等分）	80 g	長ねぎ（みじん切り）	10 g
		B トウチジャン（みじん切り）	3 g
		にんにく（みじん切り）	1 g
A 酢	6 g		
濃口醤油	3 g		
トウバンジャン	1 g		
中華スープ顆粒	適量		
栄養成分	エネルギー 34 kcal	たんぱく質 1.7 g	脂質 0.3 g
		炭水化物 6.8 g	食塩 1.1 g

作業手順

下処理	① なすを2等分にし、数箇所切れ目を入れる。
	② Bをそれぞれカットする。
	③ A、②を合わせて味を調える。
加熱	④ ホテルパンに①を並べ、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 ・ 10～12分 ・ 風量4
	⑤ プラストチャーで④を冷却する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
提供	⑥ 器に盛付け、③をかける。

調理のポイント

- ・ 豆鼓醬（トウチジャン）は黒豆に塩、麴、酵母等を加え、発酵させて作る調味料。中華料理では炒め物や蒸し物によく使用される。トウチジャンがない場合、辛口の味噌や塩麴に濃口醤油を合わせた物でも代用が可能。