

Super Steam 小松菜としめじの白和え

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40人分（小松菜）

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③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)

A	小松菜（3cm幅カット）	25 g	B	白味噌	3 g
	しめじ（小房分け）	10 g		薄口醤油	2.5 g
	人參（3mm厚千切り）	10 g		白練りごま	2.5 g
	木綿豆腐（2cm角切り）	30 g		砂糖	2.5 g
栄養成分 エネルギー 63 kcal ・ たんぱく質 3.5 g ・ 脂質 2.9 g ・ 炭水化物 6.5 g ・ 食塩 0.6 g					

作業手順

下 処 理	① Aをそれぞれカットする。
	② Bを混ぜ合わせて味を調える。
加 熱	③ ホテルパンに①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 ・ 7分 ・ 風量4
	④ プラストチャーで冷却する。 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	⑤ ④の豆腐をすりつぶし、②と混ぜ合わせ、④の野菜と混ぜ合わせる。
	⑥ 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。
- ・ 1/1ホテルパン（小松菜、しめじ）の目安・・・各1000 g
- ・ 1/1ホテルパン（人參、豆腐）の目安・・・各2000 g