

Super Steam ほうれん草のごま和え

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								
A	すりごま	5 g								
	濃口醤油	5 g								
	砂糖	2 g								
栄養成分	エネルギー	51 kcal	たんぱく質	2.5 g	脂質	2.9 g	炭水化物	5.0 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、好みの長さにカットする。
	③ Aを合わせて味を調える。
	④ ②と③を混ぜ合わせて、器に盛付ける。

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。
- ・ すりごまは、好みに応じて白または黒を使用する。