

# Super Steam ピーマンの肉詰め

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18個分

## 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9個分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1個分)

	ピーマン (2等分)	1/2 個	ケチャップ2	5 g
			B ウスターソース	5 g
			酒	5 g
A	合びき肉	25 g		
	玉ねぎ (みじん切り)	10 g		
	卵	3 g		
	パン粉	3 g		
	ケチャップ1	2 g		
	塩	0.3 g		
	白コショウ	適量		
	片栗粉	適量		
	オйлスプレー	適量		
栄養成分	エネルギー 120 kcal ・ たんぱく質 6.0 g ・ 脂質 5.9 g ・ 炭水化物 8.2 g ・ 食塩 1.0 g			

## 作業手順

下 処 理	① ピーマンと玉ねぎをそれぞれカットする。
	② ボウルでAを混ぜ合わせる。
	③ ①のピーマンに片栗粉をまぶし、②を詰め、表面にも片栗粉をまぶす。
加 熱	④ オйлスプレーをホテルパンに③を並べ、上からオйлスプレーをし、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 コンビ 50% ・ 200℃ ・ 7~10分 ・ 風量4
	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
提 供	⑥ 器に盛付け、⑤をかける。

