Super Steam 牛すじ入りねぎ焼き

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 10人分

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5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	お好み焼き粉	25 g	濃口醤油	適量
	天かす	6 g	レモン汁	適量
	水	35 g	長ねぎ2（小口切り）	適量
	卵	35 g		
B	調理済み牛すじの煮込み	45 g		
	…「肉料理」・「煮物」参照			
	長ねぎ１（小口切り）	30 g		
	紅生姜	6 g		

栄養成分	エネルギー	232 kcal・	たんぱく質	13.3 g・	脂質	7.7 g・	炭水化物	26.8 g・	食塩	1.8 g

作業手順

下処理

① 長ねぎ1、2をカットする。

② ボウルにAを順に入れ、よく混ぜ合わせ、さらにBを入れて混ぜ合わせる。

加熱

③ オーブンシートを敷いたホテルパンに②を流し、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 100% ・ 240℃ ・ 8～11分 ・ 風量4

提供

④ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付け、濃口醤油、レモン汁をかけ、①の長ねぎ2を散らす。