

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン（8.5cm角耐熱容器）： 12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1個100g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

木綿豆腐（2cm角切り）	25 g	B	キャベツ（3mm厚千切り）	15 g
豚ひき肉	20 g		小ねぎ（小口切り）	8 g
塩	0.1 g		人参（粗みじん切り）	8 g
白コショウ	適量		お好み焼きソース（小麦不使用）	10 g
サラダ油	1 g		エッグケア（キューピー）	10 g
A	だし汁	20 g		
	米粉	20 g		
	かつお節粉	1 g		
栄養成分	エネルギー 219 kcal ・ たんぱく質 8.0 g ・ 脂質 12.1 g ・ 炭水化物 18.4 g ・ 食塩 0.4 g			

作業手順

下 処 理	① ホテルパンに豆腐を入れ、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 ・ 15分 ・ 風量4
	② サラダ油をひいたフライパンで肉を炒め、塩、白コショウを振る。
加 熱	③ ボウルにくずした①、Aを入れて混ぜ、さらにB、②を混ぜ合わせる。
	④ 耐熱容器に③を入れ、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。
提 供	使用ホテルパン 25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 200℃ ・ 12分 ・ 風量4
	⑤ 加熱後、お好み焼きソース、エッグケアをかける。

調理のポイント

- ・ アレルギー対応として利用してもよいが、各アレルギーに注意する。