Super Steam 八宝菜

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 15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15人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	豚バラ肉スライス（4cm幅カット）	30 g	B	中華スープ	50 g
				薄口醤油	3 g
A	白菜（ざく切り）	40 g		酒	2.5 g
	たけのこ水煮（2mm厚短冊切り）	20 g		オイスターソース	2 g
	人参（2mm厚短冊切り）	10 g		砂糖	1 g
	しいたけ（3mm厚スライス）	10 g		塩	0.5 g
	うずら卵水煮	1 個		白コショウ	適量
				片栗粉	3 g
				きぬさや（塩ゆで・2等分）	5 g

栄養成分	エネルギー	136 kcal・	たんぱく質	7.2 g・	脂質	13.6 g・	炭水化物	8.1 g・	食塩	1.3 g

作業手順

下処理	① 鍋で熱湯に肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。
	② Bを混ぜ合わせて味を調え、さらに片栗粉を混ぜる。
加熱	③ ホテルパンに①、A、②を入れ、よくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65mm　調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 10分 ・ 風量4
提供	④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、きぬさやを添える。

調理のポイント

・ とろみを付ける場合、合わせ調味液の総重量に対して4～6%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。