

Super Steam 野菜炒め

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10人分、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	キャベツ (ざく切り)	65 g	B	濃口醤油	2 g
	玉ねぎ (5mm幅くし形切り)	30 g		塩	0.5 g
	人参 (3mm厚短冊切り)	15 g		中華スープ顆粒	0.4 g
	ピーマン (5mm厚細切り)	10 g		白コショウ	適量 g
	しいたけ (5mm厚スライス)	6 g		ごま油	2.5 g
	豚バラ肉スライス (4cm幅カット)	20 g			
栄養成分 エネルギー 147 kcal ・ たんぱく質 4.4 g ・ 脂質 10.7 g ・ 炭水化物 8.5 g ・ 食塩 1.0 g					

作業手順

下 処 理	① Bを合わせて味を調える。
	② ボウルでA、①を混ぜ合わせる。
加 熱	③ ホテルパンに肉を広げ、②を入れ、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 50% ・ 180℃ ・ 10分 ・ 風量4
	④ 加熱後、ごま油を入れ、かき混ぜて器に盛付ける。
提 供	

調理のポイント

- ・ ピーマンの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。