

Super Steam きんぴらごぼう

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40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20人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	ごぼう (3mm厚千切り)	35 g	白ごま	適量
	人参 (3mm厚千切り)	20 g		
B	だし汁	6 g		
	濃口醤油	5 g		
	みりん	3 g		
	酒	3 g		
	砂糖	1 g		
	ごま油	1.2 g		
栄養成分	エネルギー	62 kcal	たんぱく質	1.3 g
			脂質	1.5 g
			炭水化物	10.2 g
			食塩	0.8 g

作業手順

下処理	① Aをそれぞれカットする。
下処理加熱	② ホテルパンにA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 ・ 10分 ・ 風量4
加熱	③ ホテルパンに②、合わせたB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% ・ 170℃ ・ 15分 ・ 風量4
提供	④ 加熱後、白ごまを入れ、かき混ぜて器に盛付ける。