Super Steam れんこんのきんぴら

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	②加熱前　ホテルパン写真	②加熱後　ホテルパン写真

※写真は40人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

れんこん（3mm厚いちょう切り）	40 g	A	濃口醤油	5.5 g
人参（3mm厚いちょう切り）	15 g		砂糖	5 g
ちくわ（3mm厚輪切り）	15 g		だし汁	3.5 g
赤唐辛子（1mm厚輪切り）	適量		みりん	3 g
ごま油	3 g		白ごま	適量

栄養成分	エネルギー	113 kcal・	たんぱく質	3.3 g・	脂質	3.7 g・	炭水化物	16.8 g・	食塩	1.2 g

作業手順

下処理	① 野菜、ちくわ、赤唐辛子をそれぞれカットする。
加熱	② ホテルパンに①、ごま油、合わせたA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	③ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、白ごまを散らす。

調理のポイント

・ 軟らかく仕上げたい場合は、れんこんと人参を予めスチームする。