

# Super Steam 麩チャンプルー

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)

	車麩 (水戻し・4等分)	12 g	卵	35 g	
A	キャベツ (ざく切り)	40 g	B	だし汁	6 g
	エリンギ (3mm厚スライス)	15 g		濃口醤油	5 g
	人参 (3mm厚短冊切り)	10 g		サラダ油	4 g
	にら (4cm幅カット)	8 g		砂糖	1 g
				かつお節	適量
<b>栄養成分</b> エネルギー 125 kcal ・ たんぱく質 7.0 g ・ 脂質 7.9 g ・ 炭水化物 7.1 g ・ 食塩 0.9 g					

## 作業手順

下 処 理	① Bを合わせて味を調える。
	② 溶いた卵と①を混ぜ合わせ、さらに水気を絞った車麩を混ぜ合わせる。
加 熱	③ ホテルパンに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 50% ・ 170℃ ・ 8~10分 ・ 風量4
	④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、かつお節を散らす。
提 供	