

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
栄養成分 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
提 供	④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、かつお節を散らす。