Super Steam 人参しりしりー

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 30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30人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	人参（3mm厚千切り）	60 g	B	濃口醤油	2.5 g
	ツナ缶	15 g		砂糖	0.5 g
				だし顆粒	0.4 g
	卵	15 g		サラダ油	2.5 g

栄養成分	エネルギー	113 kcal・	たんぱく質	5.2 g・	脂質	7.4 g・	炭水化物	6.3 g・	食塩	0.8 g

作業手順

下処理	① Bを合わせて味を調える。
加熱	② ホテルパンにA、①を入れ、かき混ぜて、さらに溶いた卵を入れ、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%・180℃・10分・風量4
提供	③ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- 卵は加熱の途中に入れてもよい。その場合は、手順②と同設定で5分加熱後、卵を入れ、かき混ぜて、さらに5分加熱する。
- ツナ缶の他に竹輪、さつま揚げ、ソーセージ、ポークランチョンミート等、好みで変更してもよい。