

Super Steam ラタトゥイユ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20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、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	玉ねぎ (1cm幅くし切り)	30 g	B	にんにく (みじん切り)	1 g
	ズッキーニ (10g乱切り)	20 g		赤唐辛子	適量
	なす (10g乱切り)	20 g		オリーブオイル	4.5 g
	赤パプリカ (2cm角切り)	10 g	C	トマト缶 (1cm角切り)	60 g
	黄パプリカ (2cm角切り)	10 g		塩	0.7 g
	セロリ (1cm厚半月切り)	10 g		コンソメ顆粒	0.35 g
		白コショウ		適量	
		ローリエ		適量	
			バジル	適量	

栄養成分 エネルギー 81 kcal ・ たんぱく質 1.7 g ・ 脂質 4.8 g ・ 炭水化物 9.0 g ・ 食塩 1.3 g

作業手順

下処理	① 野菜をそれぞれカットする。
下処理加熱	② オリーブオイルをひいたフライパンでBを炒め、さらにCを入れ沸騰させ、味を調える。
加熱	③ ホテルパンに①のA、②を入れ、上からオープンシートをかけ、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	④ 加熱後、10分蒸らす。 ⑤ 器に盛付け、バジルを添える。

調理のポイント

- 急速冷却し、冷製で提供してもよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.8