

Super Steam ひじきの煮物

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)

	乾燥長ひじき	10 g								
	人参 (3mm厚千切り)	5 g								
	油揚げ (5mm厚スライス)	5 g								
A	だし汁	20 g								
	濃口醤油	5 g								
	みりん	5 g								
	砂糖	4 g								
	ごま油	2 g								
栄養成分	エネルギー	85 kcal	たんぱく質	2.5 g	脂質	3.8 g	炭水化物	12.9 g	食塩	1.1 g

作業手順

下 処 理	① 乾燥長ひじきは水戻しして、水気を切り、3cm幅にカットする。
	② 人参、油揚げをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	④ ホテルパンに①、②を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、③を流し、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。
加 熱	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 180℃ ・ 30分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑥ かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2022.8