

# Super Steam 冬瓜のそぼろあんかけ

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



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は15人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

冬瓜 (20gカット)	60 g	A	だし汁	35 g
鶏ひき肉	15 g		薄口醤油	5 g
サラダ油	適量		砂糖	3 g
			みりん	1.5 g
			片栗粉	1.5 g
			小ねぎ (小口切り)	適量

栄養成分 エネルギー 67 kcal ・ たんぱく質 3.9 g ・ 脂質 2.3 g ・ 炭水化物 7.7 g ・ 食塩 0.9 g

## 作業手順

下 処 理	① 冬瓜、小ねぎをそれぞれカットする。
	② Aを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
下 処 理 加 熱	③ サラダ油を敷いたフライパンで鶏ひき肉を炒める。
	④ ホテルパンに①の冬瓜、③を入れ、②を流し、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。
加 熱	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	⑤ ④を器に盛付け、①の小ねぎを散らす。

## 調理のポイント

- ・ とろみをつける場合、合わせ調味料の総重量に対して3～6%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。

