

Super Steam 根菜カレー

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



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

合びき肉	35 g	B	水	100 g
サラダ油	適量		カレーフレーク	適量
A	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	30 g		
	れんこん (10g乱切り)	30 g		
	人参 (10g乱切り)	20 g		
	ごぼう (5g乱切り)	15 g		
栄養成分	エネルギー 238 kcal ・ たんぱく質 9.1 g ・ 脂質 13.2 g ・ 炭水化物 20.4 g ・ 食塩 2.2 g			

作業手順

下処理	① Aをそれぞれカットする。
下処理	② ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 10分 ・ 風量4
加熱	③ サラダ油をひいたフライパンで合びき肉を炒める。
加熱	④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑤ ホテルパンに②、③、④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	⑥ 器に盛付ける。

