

Super Steam 夏野菜のポトフ

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



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7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	かぼちゃ (15gカット)	45 g	B	コンソメスープ	100 g						
	冬瓜 (10gカット)	40 g		塩	0.3 g						
	ウインナー (斜め2等分)	20 g		白コショウ	適量						
	玉ねぎ (1.5cm角切り)	10 g									
	ミトマト	10 g		ゴーヤ (5mm厚半月切り)	適量						
				粒マスタード	適量						
				黒コショウ	適量						
栄養成分		エネルギー	128 kcal	たんぱく質	5.4 g	脂質	6.1 g	炭水化物	13.8 g	食塩	1.2 g

作業手順

下処理	① A、ゴーヤをそれぞれカットする。
下処理	② 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	③ 鍋で①のゴーヤを塩ゆでして冷水にさらし水気を切る。
加熱	④ ホテルパンに①のA、ミトマトを入れ、上からキッチンペーパーをかけ、②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% ・ 140℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	⑤ 加熱後、取り出して③のゴーヤを入れ、10分程度蒸らす。
提供	⑥ 器に盛付け、粒マスタードを添えて黒コショウを散らす。

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

2024.2