

# Super Steam 千草焼き

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



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥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)

|                |       |   |       |       |
|----------------|-------|---|-------|-------|
| 卵              | 45 g  | A | だし汁   | 5 g   |
| 鶏ひき肉           | 10 g  |   | みりん   | 2 g   |
| 玉ねぎ (3mm厚スライス) | 10 g  |   | 塩     | 0.4 g |
| きぬさや (2mm厚千切り) | 2.5 g |   | 白コショウ | 適量    |
|                |       |   |       |       |
| サラダ油           | 0.7 g |   |       |       |
| 薄口醤油           | 2 g   |   |       |       |
| カニかまぼこ (2等分)   | 7.5 g |   |       |       |

栄養成分 エネルギー 108 kcal ・ たんぱく質 8.8 g ・ 脂質 6.2 g ・ 炭水化物 2.9 g ・ 食塩 1.1 g

## 作業手順

|           |  |
|-----------|--|
| 下処理       | ① 卵は溶いておく。   |
|           | ② 野菜をそれぞれカットする。                                      |
|           | ③ カニかまぼこをカットし、ほぐす。                                   |
| 下処理<br>加熱 | ④ サラダ油をひいたフライパンで肉、②を炒め、薄口醤油を入れ味を調える。                 |
|           | ⑤ ①に③、④、合わせたAを入れて混ぜ合わせる。                             |
| 加熱        | ⑥ オープンシートを敷いたホテルパンに⑤を流し、予熱したスチコンで加熱する。               |
|           | 使用ホテルパン 65mm      調理設定 コンビ 50% ・ 160℃ ・ 15~20分 ・ 風量3 |
| 提供        | ⑦ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。                             |