

Super Steam エビ入り友禅豆腐

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)

	木綿豆腐 (2cm角切り)	25 g	B	だし汁	20 g
	むきエビ (下処理後1尾5g)	10 g		薄口醤油	2.5 g
	はんぺん	20 g		みりん	1.5 g
	卵白	5 g		砂糖	1 g
A	人参 (粗みじん切り)	5 g		水溶き片栗粉	適量
	しいたけ (粗みじん切り)	5 g		三つ葉 (2cm幅カット)	適量

栄養成分 エネルギー 61 kcal ・ たんぱく質 6.4 g ・ 脂質 1.3 g ・ 炭水化物 5.7 g ・ 食塩 0.8 g

作業手順

下 処 理	① むきエビは下処理する。
	② 豆腐、A、三つ葉をそれぞれカットする。
下 処 理	③ ホテルパンに②の豆腐、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
	④ フードプロセッサーに③の豆腐、①を入れ、さらにはんぺん、卵白を入れ、混ぜ合わせる。
加 熱	⑤ ボウルに④、③のAを入れ、混ぜ合わせる。
	⑥ ホテルパンに⑤を入れ、平らにならして予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 25mm 調理設定 スチーム ・ 90℃ ・ 20~30分 ・ 風量4
提 供	⑦ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
	⑧ ⑥を好みの大きさにカットし器に盛付け、⑦をかけて、②の三つ葉を散らす。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン (豆腐) の目安・・・2000g
- ・ 好みの仕上がりに応じて、手順③、⑥の加熱温度、時間を調節する。
豆腐の水切りはしっかり行う事。または絞豆腐を使用してもよい。



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