Super Steam 擬製豆腐／卵不使用

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 40人分

写真

盛付写真	③加熱前　ホテルパン写真	③加熱後　ホテルパン写真

※写真は40人分、1/1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）	40 g
A	玉ねぎ（3mm厚スライス）	10 g
A	人参（3mm厚千切り）	6 g
A	しいたけ（3mm厚スライス）	4 g
	かぼちゃ（皮むき・7gカット）	7 g

B	鶏ひき肉	20 g
B	片栗粉	7 g
	三つ葉（2cm幅カット）	2 g
C	めんつゆ（2倍濃縮）	5 g
C	砂糖	2.5 g
C	薄口醤油	1 g
C	だし顆粒	0.25 g
C	塩	0.1 g

栄養成分	エネルギー	114 kcal・	たんぱく質	7.5 g・	脂質	3.4 g・	炭水化物	13.1 g・	食塩	0.6 g

作業手順

下処理

① ホテルパンに豆腐、A、かぼちゃを入れ、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

② ボウルにB、C、①の野菜、擦りつぶしたかぼちゃ、くずした豆腐、三つ葉を順に入れ、混ぜ合わせる。

加熱

③ オーブンシートを敷いたホテルパンに②を入れ平らにならし、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℃	・	25～30分	・	風量4

提供

④ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。

調理のポイント

・ 生地の量によって加熱時間を調節する。