

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分（高野豆腐+A）

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5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

高野豆腐（1枚15g）	30 g	人参（3mm厚千切り）	15 g				
		しいたけ（3mm厚スライス）	10 g				
A	だし汁1	200 g	B	しめじ（小房分け）	10 g		
	みりん	12 g		赤パプリカ（3mm厚スライス）	8 g		
	濃口醤油	6 g		黄パプリカ（3mm厚スライス）	8 g		
	砂糖1	6 g					
	酒	5 g					
		片栗粉	適量	C	だし汁2	90 g	
		サラダ油	適量		薄口醤油	6 g	
					砂糖2	2 g	
					生姜（すりおろし）	1 g	
					水溶き片栗粉	適量	
						三つ葉（3cm幅カット）	適量
栄養成分	エネルギー 376 kcal ・ たんぱく質 17.4 g ・ 脂質 20.1 g ・ 炭水化物 28.6 g ・ 食塩 2.4 g						

作業手順

下処理	① B、三つ葉をそれぞれカットし、生姜をすりおろす。
	② 高野豆腐は水戻しして、しっかり絞り、2等分にカットする。
下処理加熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	④ ホテルパンに①のB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 ・ 85℃ ・ 8分 ・ 風量3
加熱	⑤ ホテルパンに②を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、③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。 使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 140℃ ・ 20分 ・ 風量4
	⑥ プラストチャーで④を冷却する。
急速冷却	⑦ ⑤の加熱後、蓋を取り、プラストチャーで冷却する。 使用ホテルパン 65mm 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
	⑧ 汁気を軽く絞った⑦に片栗粉をまぶし、フライヤーで揚げる。 使用機器 フライヤー 175℃ ・ 1分30秒
提供	⑨ 鍋にCを入れ混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え、⑥のBを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
	⑩ ⑧を器に盛付け、⑨をかけ、①の三つ葉を散らす。

調理のポイント

- ・ 高野豆腐は戻し前、7×5cm幅、15gを使用する。
- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。

