

Super Steam 麻婆豆腐

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20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20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)	80 g	B	中華スープ	30 g
			濃口醤油	5 g
A 豚ひき肉	20 g		オイスターソース	2.5 g
長ねぎ(みじん切り)	10 g		テンメンジャン	2 g
生姜(みじん切り)	2 g		砂糖	1.6 g
にんにく(みじん切り)	2 g		トウバンジャン	0.6 g
サラダ油	1 g		片栗粉	2 g
			ごま油	2.5 g
			小ねぎ(小口切り)	適量
栄養成分		エネルギー 167 kcal ・ たんぱく質 10.2 g ・ 脂質 10.1 g ・ 炭水化物 7.9 g ・ 食塩 1.3 g		

作業手順

下 処 理	① ホテルパンに豆腐を入れ、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℃ ・ 10分 ・ 風量3
	② サラダ油をひいたフライパンでAを炒める。
加 熱	③ Bを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
	④ ホテルパンに①、②、③を入れ、かき混ぜて、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。
提 供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 15分 ・ 風量4
	⑤ 加熱後、ごま油を入れ、かき混ぜて器に盛付け、小ねぎを散らす。

調理のポイント

- 豆腐はカットの大きさによって、手順①の加熱温度、時間を調節する。
- とろみを付ける場合、合わせ調味液の総重量に対して4～6%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。