

Super Steam 和風麻婆豆腐

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)	60 g	だし汁	30 g
	しめじ(小房分け)	15 g	濃口醤油	6 g
			B 砂糖	3 g
A	豚ひき肉	20 g	味噌	2 g
	長ねぎ(みじん切り)	10 g	七味唐辛子	0.1 g
	生姜(みじん切り)	2 g	片栗粉	2 g
	にんにく(みじん切り)	2 g		
	サラダ油	1 g	小ねぎ(小口切り)	適量
栄養成分	エネルギー 133 kcal ・ たんぱく質 9.1 g ・ 脂質 6.8 g ・ 炭水化物 9.0 g ・ 食塩 1.2 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。 ③ Bを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
加 熱	④ ホテルパンに①、②、しめじ、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。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 15分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、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。