

野菜と厚揚げの炒め物

材料（10人分）

キャベツ（5mm幅カット）	250g
玉ねぎ（スライス）	100g
もやし	100g
にんじん（短冊切り）	100g
しめじ	50g
ピーマン（千切り）	50g
サラダ油	30g

厚揚げ 100g

卵	200g
濃口醤油	20g
カレー粉	5g
塩	5g
白コショウ	適量

} A



※1/2ホテルパン1枚：10人分



<調理データの目安>

- コンビモード
- 160℃・9分
- 蒸気量50%

<作業手順>

1. 野菜、しめじ、厚揚げはそれぞれ適当な大きさにカットする。
2. 卵は溶いてAと合わせる。
3. 1にサラダ油を混ぜ、さらに2をよく混ぜる。
4. 3をオーブンシートを敷いた65mmホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜ、器に盛り付け提供する。

<調理のポイント>

- ピーマンは赤と緑を用いると彩りが良い。
- 緑ピーマンは色が飛びやすいので、加熱途中に加えても良い。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	93kcal
タンパク質	4.6g
脂質	6.4g
塩分	0.9g