

# Super Steam 炒り豆腐

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：30人分

## 写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は15人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

	木綿豆腐	50 g		卵	10 g					
				濃口醤油	3 g					
A	人参（粗みじん切り）	10 g	B	みりん	1.5 g					
	玉ねぎ（粗みじん切り）	10 g		酒	1.5 g					
	ちくわ（粗みじん切り）	5 g		砂糖	0.3 g					
	しいたけ（粗みじん切り）	5 g								
				小ねぎ（小口切り）	適量					
	ごま油	3 g								
栄養成分	エネルギー	106 kcal	たんぱく質	5.9 g	脂質	6.3 g	炭水化物	5.7 g	食塩	0.9 g

## 作業手順

下 処 理	① A、小ねぎをそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	② 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4
加 熱	③ ホテルパンに粗くずした②の豆腐、①のA、ごま油、合わせたBを入れ、混ぜ合わせ、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% ・ 180℃ ・ 6分 ・ 風量4
	④ ③を取り出しよくかき混ぜて、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% ・ 180℃ ・ 6分 ・ 風量4
提 供	⑤ 加熱後、器に盛付け、①の小ねぎを散らす。