

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：16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8人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

厚揚げ (3cm角切り)	40 g	だし汁	4.5 g
		赤味噌	4.5 g
キャベツ (ざく切り)	20 g	砂糖	1.5 g
玉ねぎ (5mm幅くし形切り)	20 g	B 濃口醤油	1 g
A ピーマン (5mm厚細切り)	10 g	酒	1 g
赤パプリカ (5mm厚細切り)	10 g	トウバンジャン	0.4 g
しいたけ (5mm厚スライス)	10 g	にんにく (すりおろし)	0.2 g
ごま油	2 g	片栗粉	0.7 g

栄養成分 エネルギー 116 kcal ・ たんぱく質 5.9 g ・ 脂質 6.9 g ・ 炭水化物 8.1 g ・ 食塩 0.8 g

作業手順

下 処 理	① ボウルでA、ごま油を混ぜ合わせる。
	② Bを混ぜ合わせて味を調べ、さらに片栗粉を混ぜる。
	③ ①と2/3量の②を合わせ、厚揚げと残りの②を合わせる。
加 熱	④ ホテルパンに③の野菜、厚揚げを入れ、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 80% ・ 180℃ ・ 8~10分 ・ 風量4
	⑤ 加熱後、よくかき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ ピーマンの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。
- ・ 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。