

Super Steam ルーローハン

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



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤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)

	米	75 g	<u>調理済み豚バラ肉の台湾風角煮</u>	100 g
			…「真空調理」・「肉料理」参照	
A	中華スープ	75 g		
	ごま油	2 g	チンゲン菜	適量
	玉ねぎ (みじん切り)	10 g	<u>調理済みゆで卵半熟 (2等分)</u>	1 個
			…「卵料理」・「蒸し物」参照	
栄養成分	エネルギー	855 kcal	たんぱく質	26.4 g
			脂質	49.0 g
			炭水化物	66.8 g
			食塩	2.6 g

作業手順

下 処 理	① 米は洗って30分程度水に浸漬する。
	② 玉ねぎ、調理済みゆで卵をそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	④ 鍋でチンゲン菜を塩ゆでして冷水にさらし、水気を切り、5cm幅にカットする。
加 熱	⑤ ホテルパンに水切りした①、②の玉ねぎ、③を入れ平らにならし、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℃ ・ 25分 ・ 風量4
	⑥ ホテルパンに調理済み豚バラ肉の台湾風角煮を入れ、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℃ ・ 15分 ・ 風量3
提 供	⑦ ⑤の加熱後、10分程度蒸らす。
	⑧ ⑥の加熱後、フィルムから取り出し、好みの大きさにカットする。
	⑨ ⑦をかき混ぜて器に盛付け、⑧の肉をのせ、②の調理済みゆで卵、④のチンゲン菜を添え、⑧の汁をかける。

調理のポイント

- ・ 水加減は重量比で米1：水1倍が目安。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.8