

# Super Steam ビーフカレー

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15人分

## 写真

盛付写真



②加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

牛こま切れ肉	30 g	カレーフレーク	適量
塩	0.2 g	水	100 g
白コショウ	適量		
A 玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	35 g		
じゃがいも (1cm厚いちょう切り)	30 g		
人参 (1cm厚いちょう切り)	15 g		
サラダ油	2 g		
栄養成分	エネルギー 274 kcal	たんぱく質 7.9 g	脂質 17.3 g
		炭水化物 21.0 g	食塩 2.9 g

## 作業手順

下処理	① Aをそれぞれカットする。
加熱	② ホテルパンに肉を広げ、塩、白コショウを振り、①、サラダ油の順に入れ、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 100% ・ 140℃ ・ 10分 ・ 風量4
	③ ②を取り出しカレーフレーク、水を順に入れてかき混ぜて、上からオープンシートをかけ、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% ・ 140℃ ・ 45～60分 ・ 風量4
提供	④ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑤ かき混ぜて器に盛付ける。

## 調理のポイント

- ・ カレーフレークの種類によって、水の量を調節する。

