

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12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6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 (2cm角切り)	35 g	お好み焼きソース	適量
		マヨネーズ	適量
豚ひき肉	75 g	かつお節	適量
		青のり	適量
A 卵	20 g		
薄口醤油	6.5 g		
人参 (みじん切り)	6 g		
長ねぎ (みじん切り)	6 g		
パン粉	5.5 g		
みりん	3.5 g		
にんにく (すりおろし)	0.5 g		
白コショウ	適量		
ナツメグ	適量		

栄養成分 エネルギー 323 kcal ・ たんぱく質 20.6 g ・ 脂質 18.9 g ・ 炭水化物 14.6 g ・ 食塩 2.4 g

作業手順

下処理	① 豆腐、野菜をそれぞれカットする。
下処理加熱	② ホテルパンに①の豆腐を入れ、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 ポウルに肉、粗熱を取った②、Aを入れ、混ぜ合わせる。
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに③を流し、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 コンビ 50% ・ 200℃ ・ 10~12分 ・ 風量4
提供	⑤ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付け、ソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青のりを散らす。

調理のポイント

- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。