

野菜類

炒め物

人参しりしり

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 20人分>

人参(千切り)	1200 g
ツナ缶	300 g

【調味料】

めんつゆ(ストレートタイプ)	50 g
塩	3 g
胡椒	0.5 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ホテルパンに人参、ツナ缶(油も一緒に)をセットする
3. 2のホテルパンにめんつゆ、塩、胡椒を入れて、全体をよく混ぜ合わせホテルパンの蓋をする
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる
7. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① 自動加湿オープン	160℃	8分	90	4	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

人参本来の旨みが凝縮された一品です。
蓋を取ったあとに、溶き卵を流し入れて同じモードで3分程加熱しても良いでしょう。
人参臭さが気になる場合はさっとボイルしてからホテルパンにセットしましょう。