

肉類

炒め物

# 砂肝のんにく炒め



### ●材料<1バッチ 10人分>

砂肝(5mm幅)	1500 g
にんにく(みじん)	15 g
塩	10 g
胡椒	2 g
ごま油	10 g

### ●作り方

1. 材料をカットする
2. ホテルパンに砂肝を入れ、にんにく、塩、胡椒、をけごま油をかける
3. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
4. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
5. 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	自動加湿オーブン	200℃	6分	90	4	1/1 ホテルパン

### ●ポイント

砂肝は厚めに切ること歯ごたえが残ります。  
砂肝の匂いが気になる場合、酒やおろし生姜に予め漬けておくと匂いが取れます。