

芋類

炒め物

# しらたきとたらこの和え物



●材料<1バッチ 20人分>

|      |       |
|------|-------|
| しらたき | 500 g |
| 人参   | 100 g |
| たらこ  | 100 g |

【調味料】

|      |      |
|------|------|
| サラダ油 | 5 g  |
| めんつゆ | 15 g |

●作り方

1. 人参を洗浄し、千切りにカットする
2. 白たきを下茹でしてカットする
3. たらこをほぐし、調味料と合わせておく
4. 材料を全て入れよく混ぜ合わせる
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる
8. 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 | 150℃ | 15分  | 90 | 強  | 1/1 ホテルパン・蓋 |

●ポイント

しらたきはしっかりと下茹でした後、水分をよく切ってください