

肉

煮物

グリル野菜カレー



●材料<1 バッチ 20人分>

【カレーソース】

カレールウ(細かく刻む)	600 g
野菜ジュース	2000 g
水	1000 g
コンソメ	15 g
玉葱(みじんぎり)	1000 g
塩、サラダ油	4g/20 g

レンコン(輪切り)	800 g
南瓜(スライス)	800 g
パプリカ(1cm幅)	500 g
プチトマト	40 個
なす(輪切り)	500 g
ズッキーニ(輪切り)	600 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. 玉葱はカットして塩、サラダ油を混ぜてしばらく置き脱水させる
3. 2をホテルパンにセットする
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. 4にソースの材料を全て入れて全体を混ぜ蓋をする
6. 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②)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 各野菜はオリーブオイルを絡めて焼き皿にセットする
9. 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③)
10. 器にごはん、カレールウ、グリル野菜を盛り付け提供する



加熱前

加熱後

野菜加熱後

●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	120℃	30分	90	弱	1/1ホテルパン
②	自動加湿オープン	120℃	90分	90	弱	1/1ホテルパン・蓋
②	オープン	250℃	4分	10	強	1/1グリルパン

●ポイント

水の代わりに野菜ジュースをつかったカレーです。野菜ジュースは果糖・砂糖が入っていないタイプを使用して下さい。カレーは予め刻んであるものを使用するとより簡単です