

# たっぷり野菜の蒸し豚しゃぶ

スチーマーモード



## ●材料<1バッチ 8人分>

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300	g
もやし	640	g
白菜(1cm幅)	640	g
長ねぎ(斜めスライス)	240	g
水菜(3cm幅)	160	g
人参(細めの千切り)	50	g

【付けダレ】 お好みで

ポン酢

ごまダレ

ラー油

青葱

## ●作り方

- ① 野菜をよく洗浄し水気を切る
- ② 野菜を決められた大きさにカットする
- ③ 全ての野菜をボールに混ぜ合わせておく
- ④ 穴あきホテルパンに野菜を8等分にセットする
- ⑤ 野菜の上に、しゃぶしゃぶ肉を広げるようにセットする
- ⑥ 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)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ 器に盛り付け、お好みのタレや薬味を添えて提供する



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 スチーマーモード

98℃

7分

-

強

1/1穴あきホテルパン



予め人数分にかけてセットする事により、盛り付けが行いやすくなり、見栄えも良くなります。セットの際、野菜は山のように高く盛り付ける事がポイントです。