

ビーンズサラダ

スチーマーモード



●材料<1バッチ 20人分>

レッドキドニービーンズ	200 g
きゅうり (2mmスライス)	500 g
キャベツ (5mm千切り)	600 g
カリフラワー (小房)	400 g
ブロッコリー (小房)	400 g
ヤングコーン (斜め半分)	300 g

【ドレッシング】

米酢	60 g
オリーブオイル	40 g
薄口醤油	60 g
塩	16 g
こしょう	適量
砂糖	20 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② ボールに【ドレッシング】の材料を混ぜて置く
- ③ 穴あきホテルパンに食材をセットする (多いので2つに分ける)
- ④ 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
- ⑤ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑥ ⑤を冷却する
- ⑦ ⑥の野菜とあわせたドレッシングを和える
- 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 スチーマーモード	98℃	5分	-	強	1/1穴あきホテルパン



レシピは学校給食向けの為、全ての食材を加熱していますが、ブロッコリー・カリフラワー以外の食材は 加熱をしなくても大丈夫です。