

# ブロッコリーのナムル

スチーマーモード



## ●材料<1バッチ 20人分>

ブロッコリー (小房)	1500 g
ごま油	80 g
塩	10 g
おろしにんにく	8 g
すりごま	40 g

刻みのり	適量
糸とうがらし	適量

## ●作り方

- ① ブロッコリーを小房にカットし、良く洗浄する
- ② 調味料をあわせておく
- ③ 1/1穴あきホテルパンにブロッコリーをセットする
- 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  
(モード1・エビ / モード2・ブロッコリー)
- 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 あわせた調味料に冷却したブロッコリーを入れ  
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 スチーマーモード	98℃	5分	-	強	1/1穴あきホテルパン



お湯で茹でるよりも食材のうまみ、栄養素を逃さずに調理ができます。  
ブロッコリーはお好みの固さを時間で調整して下さい。