

ナムル

スチーマーモード



●材料<1パッチ 20人分>

もやし	800 g
ほうれん草(3cm幅)	500 g
ぜんまい(5cm)	250 g
人参(細切り)	160 g

【調味料】

ごま油	50 g
醤油	30 g
塩	6 g
砂糖	5 g
うま味調味料	2 g
炒りゴマ	25 g

●作り方

- ① もやしを良く洗浄し水にさらしておく
- ② 野菜をそれぞれの大きさにカットする
- ③ 穴あきホテルパンに野菜をセットする
- 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)
モード1 人参・ほうれん草/3分
モード2 もやし、ぜんまい/5分
- 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 【調味料】の材料を合わせる
- ⑧ ボールに冷却した⑥と⑦の調味料を入れて混ぜる
- ⑨ 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℃	3分	—	強	1/1穴あきホテルパン
2	スチーマーモード	98℃	5分	—	強	1/1穴あきホテルパン



加熱時間が同じ食材は同じホテルパンにセットする事が可能です。
お好みの固さにあわせて加熱時間を調整して下さい。