

焼肉野菜炒め

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 10人分>

牛バラ肉 (5cmスライス)	700 g
焼肉のタレ	170 g
キャベツ (ザク切り)	300 g
玉葱 (5mmスライス)	300 g
人参 (短冊切り)	120 g
ピーマン (5mmスライス)	75 g
黄パプリカ (5mmスライス)	75 g
赤パプリカ (5mmスライス)	75 g
ニラ (5cm幅)	150 g
筍水煮 (5mmスライス)	300 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② ボールに牛バラ肉、焼肉のタレを入れて漬け込む
- ③ ホテルパンに野菜を入れ、②を重ねないようにセットし、ホテルパンの蓋をする
- 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 ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑥ 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 自動加湿オープン	220℃	8分	50	強	1/1ホテルパン・蓋



鍋で大量の炒め物をするとうま味が出たり、野菜の水分が出たりしますが、ホテルパンで調理を行うことで焦げ付きがなく歩留まりよく、野菜も歯ごたえを残した仕上がりとなります。