

# 厚揚げとピーマンの鍋しぎ

自動加湿オープン



## ●材料<1パッチ 10人分>

厚揚げ	1 2 5 0 g
豚バラスライス	2 5 0 g
ピーマン	2 5 0 g
パプリカ	2 5 0 g
人参	

【調味料】 5 0 g

味噌	5 g
砂糖	7. 5 g
酒	2. 5 g
だし汁	
おろし生姜	

## ●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 調味料を合わせておく
- ③ ホテルパンに②の調味料を流し入れ、その上にピーマン、パプリカ、人参、厚揚げをセットし、最後に豚肉を並べる
- 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 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる。
- ⑦ 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

1 9 0 °C

8 分

9 0

強

1/1ホテルパン



Point

生ピーマンの色を残したい場合は、別で加熱し最後にあわせて下さい。

肉や魚介などのたんぱく質系の食材を一番上にセットすると、焼き色が付き風味が良く仕上がります。