

# かじきと白菜の塩麴炒め

自動加湿オーブン



## ●材料<1パッチ 20人分>

かじき(切り身)	600 g
塩麴	120 g
生姜	8 g
白菜	600 g
しめじ	200 g
人参	100 g

## 【調味料】

醤油	20 g
ごま油	10 g
片栗粉	20 g
水	20 g

## ●作り方

- ① かじきは水分を拭き取る
- ② 材料をカットする
- ③ バットに①・生姜・塩麴を入れて漬けておく
- ④ ホテルパンに野菜、②のかじきを並べ、【調味料】を入れ
- ⑤ 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)
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- 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 自動加湿オーブン	200℃	8分	50	強	1/1ホテルパン



あらかじめ野菜に油と水溶き片栗粉を混ぜ合わせておくことで、野菜の離水を防ぎます。  
かじきに塩麴を漬け込んでおくことにより、ふっくらジューシーに仕上がります。