

ピーマンとじゃこの炒め物

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 20人分>

ピーマン	1000 g
じゃこ	150 g

【調味料】

めんつゆ	60 g
ごま油	20 g
いりごま	10 g

●作り方

- ① ピーマンは種をとり、千切りにする
- ② ホテルパンに全ての材料をセットする
- ③ 全体を良く混ぜ合わせ蓋をする
- 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 ごまを加え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	220℃	6分	90	強	1/1ホテルパン・蓋



Point

ピーマンは加熱後色が変わりやすいので、すみやかに粗熱をとると良いでしょう。