

ほうれん草としめじのソテー

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 10人分>

ほうれん草	900 g
しめじ	450 g

【調味料】

サラダ油	40 g
塩	10 g
胡椒	少々

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② ホテルパンにほうれん草、しめじをセットする。
- ③ ②のホテルパンにサラダ油、塩、胡椒をかける
- 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	190℃	6分	90	強	1/1ホテルパン



鍋での調理と違い、炒め油の量を正確にコントロールすることができます。
また炒めムラもなく均一に仕上がります。