

たらこと白たきの炒め物

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 20人分>

しらたき	600 g
人参	400 g
たらこ	200 g

【調味料】

サラダ油	4 g
醤油	10 g
和風だし	4 g

●作り方

- ① 人参を洗浄し、千切りにカットする
- ② 白たきを下茹でしてカットする
- ③ たらこをほぐし、調味料と合わせておく
- ④ 材料を全て入れよく混ぜ合わせる
- 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 全体が混ざるように良く混ぜ合わせる
- ⑧ 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	150℃	15分	90	強	1/1ホテルパン・蓋



Point

副菜にぴったりの一品です。炒る作業もスチコンなら混ぜる手間なしです。