

五目きんぴら

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 40人分>

豚ももスライス	320 g
【調味料A】	
ごま油	20 g
砂糖	64 g
おろし生姜	8 g
醤油	180 g
酒	6 g
ごぼう	800 g
人参	600 g
こんにゃく	360 g
乾し椎茸	28 g
ピーマン	200 g
【トッピング】	
白胡麻	3.6 g
とうがらし(粉)	0.4 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 乾し椎茸は水に浸し戻しておく
- ③ IH調理器で湯をわかし、こんにゃくを湯通しする
- ④ 豚もも肉に【調味料A】で下味をつける
- ⑤ ホテルパンに下拵えした食材をセットする
- ⑥ ⑤のホテルパンに調味料を漬け込んだ豚肉を入れて良く混ぜ(※ボールに残った汁も全て)蓋をする。
- ⑦ 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)
- ⑧ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑨ 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	140℃	30分	90	強	1/1ホテルパン・蓋



調味料が全体に混ざるよう、ホテルパンにセットした際、良く混ぜ合わせて下さい。
量が多くて混ぜにくいようでしたら、大きなボールで混ぜてからホテルパンにセットします。