

すき焼き風煮

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 10人分>

牛もも肉	400 g
焼き豆腐(2cm角切り)	400 g
白菜 (5cmザク切り)	400 g
しらたき (5cmカット)	100 g
えのき (1/2カット)	100 g
長葱 (3cm斜め薄切り)	100 g
人参(銀杏切り)	80 g

【煮汁】

砂糖	120 g
醤油	165 g
酒	38 g
水	570 g
顆粒だし	4.5 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 鍋に湯を沸かし、牛もも肉、しらたきを下茹でする
- ③ 鍋に【煮汁】を入れ、ひと煮立ちさせる
- ④ ホテルパンに全ての食材と③の煮汁を入れ、オープンシートで落とし蓋をし、ホテルパンの蓋をする
- ⑤ 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)
- 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 自動加湿オープン

120℃

30分

90

強

1/1ホテルパン・蓋
オープンシート

Point

牛もも肉の下茹では、やりすぎると肉が固くなるので軽く湯にくぐらせる程度で止めておきましょう。肉はしらたきのそばで煮ると固くなるためセットする位置を離しましょう。