煮物　野菜類

NICHIWA Consulting Room

グリル野菜カレー

自動加湿オーブン・オーブン

●材料＜１バッチ　20人分＞

【カレーソース】	
カレールゥ（細かく刻む）	600 g
野菜ジュース	2000 g
水	1000 g
コンソメ	15 g
玉葱（みじんぎり）	1000 g
塩、サラダ油	4g／20 g
レンコン（輪切り）	８００ g
南瓜（スライス）	８００ g
パプリカ（1cm幅）	５００ g
プチトマト	４０ 個
なす（輪切り）	５００ g
ズッキーニ（輪切り）	６００ g

●作り方

① 材料をカットする
② 玉葱はカットして塩、サラダ油を混ぜてしばらく置き脱水させる
③ ②をホテルパンにセットする
④ 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(ﾓｰﾄﾞ 1)
⑤ ④にソースの材料を全て入れて全体を混ぜ蓋をする
⑥ 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(ﾓｰﾄﾞ 2)
⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
⑧ 各野菜はオリーブオイルを絡めて焼き皿にセットする
⑨ 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(ﾓｰﾄﾞ 3)
⑩ 器にごはん、カレールゥ、グリル野菜を盛り付け提供する

⑤加熱前

⑥加熱後

⑨野菜加熱後

●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加 湿	風 量	使用備品
1	自動加湿オーブン	１２０℃	２０分	９０	強	1/1ホテルパン
2	自動加湿オーブン	１２０℃	９０分	９０	弱	1/1ホテルパン・蓋
3	オーブン	２５０℃	５分	－	強	１/１波型グリルパン

Point

水の代わりに野菜ジュースをつかったカレーです。野菜ジュースは果糖・砂糖が入っていないタイプを使用して下さい。カレーは予め刻んであるものを使用するとより簡単です。