

ふきと油揚げの炒め煮

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 30人分>

ふき	1000 g
塩（板ずり用）	
油揚げ（短冊切り）	300 g
ごま油	40 g

【調味料】

出汁	200 g
醤油	20 g
みりん	10 g
塩	2 g

仕上げ用ごま油	20 g
---------	------

●作り方

- ① ふきをまな板の上で板ずりする
- ② たっぶりの湯で①を塩がついたまま茹でる（1分程度）
- ③ ②を水にとり冷まし、筋を取る※
- ④ ③を長さ5cmほどにカットする
- ⑤ ホテルパンに③のふきと胡麻油を入れて良く混ぜる
- ⑥ ⑤に【調味料】を入れて混ぜ、オープンシートをかぶせ上からしっかりと押さえてから蓋をする
- 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 ごま油を加え全体をよく混ぜる
- ⑩ 器に盛り付け提供する

※写真は1/2量です



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℃	15分	90	強	1/1ホテルパン・蓋 オープンシート



ふきの筋を取る際は、はじめに2~3cmほど皮をむき、それを一周行ったあと、皮を一つにまとめて一気に端まで筋を取ります。反対側からも同じようし、筋をきれいに取りましょう。
加熱時間によりふきの柔らかさを調整してください。