

クックチル編

レシピ ① 八宝菜



【材料】(1バッチ=15人分)

- ◆白菜…600g
 - ◆にんじん…200g
 - ◆たけのこ…300g
 - ◆ニラ…300g
 - ◆きくらげ(乾)…25g
 - ◆豚バラ肉(スライス)…250g
 - ◆イカ…150g
 - ◆生姜(みじん切り)…30g
- 【調味液】
 - 水…600cc
 - ガラスープの素…23g
 - 塩…15g
 - 濃口しょうゆ…15cc
 - ごま油…45cc
 - 片栗粉…45g

【1人分】エネルギー95kcal ◆タンパク質6.3g ◆塩分0.8g

●作り方

① 野菜や豚バラ肉、イカを好みの大きさに切っておく。

⑥ ⑤終了後、よく混ぜて完成。



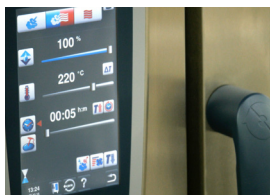
② ホテルパンにニラ以外の具材を入れて、混ぜ合わせ、豚バラ肉を一番上に並べる。



⑦ 完成した⑥をブラストチラーに入れて、90分以内に3℃まで冷やし、チルド保存。



③ スチームコンベクションオーブンで加熱(コンビモード220℃/5分)する。



⑧ スチームコンベクションオーブンで再加熱(コンビモード150℃/10分)する。



④ 片栗粉以外の調味料を鍋に入れ、IHで温める。水溶き片栗粉を加えて固めの調味液を作っておく。



⑤ ④終了後、ニラと②の調味液を加え、よく混ぜて蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱(コンビモード170℃/10分)する。

