

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 40人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

粉豆腐	4.5 g	三つ葉（3cm幅カット）	適量
だし汁	25 g		
A 濃口醤油	3 g		
砂糖	1.8 g		
B 人参（3mm厚千切り）	6 g		
長ねぎ（5mm厚輪切り）	6 g		
卵	15 g		
栄養成分	エネルギー 60 kcal ・ たんぱく質 4.5 g ・ 脂質 3.1 g ・ 炭水化物 3.5 g ・ 食塩 0.6 g		

作業手順

下 処 理 ・ 下 準 備	① B、三つ葉をそれぞれカットする。
	② Aを合わせて味を調え、粉豆腐を入れて混ぜ合わせる。
	③ 卵は溶いておく。
加 熱	④ ホテルパンに①のB、②を入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 8分 ・ 風量4
	⑤ ④を取り出し、③の卵をかけ、予熱したスチコンで加熱する。
提 供	使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 160℃ ・ 5分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、①の三つ葉を散らす。

調理のポイント

- ・ 手順④の際、オープンシートを敷いてもよい。
- ・ キャベツや小松菜等を使用してもよい。
- ・ 好みにより高野豆腐を少し粗めに砕いて使用してもよい。
- ・ 三つ葉は、手順⑤の加熱前に加えてもよい。