

3色野菜のナムル

食数 1/1 ホテルパン 70g×20人分 2/3 ホテルパン 13人分

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
材料 A	小松菜 (3cm幅)	600g 400g
	もやし	500g 333g
	にんじん (細切り)	320g 213g
材料 B	ごま油	72g 48g
	濃口しょうゆ	36g 24g
	ガラスープの素	8g 5.3g
	塩	4g 2.6g
	いりごま (白)	28g 19g



使用ホテルパン 穴あき

工程 (使用機器)

調理手順

下処理

① B はボール等に合わせておきます。

加熱調理
(スチームコンベクション)

② A をホテルパンに入れ、加熱します。

スチーム モード・調理温度100℃・調理時間7分・風量3

③ ②をボールに移し、①を混ぜ合わせ、冷却します。

盛付・提供

④ 器に盛り付け、提供します。

※1つのホテルパンにすべての野菜を入れて丁度良い分量になっています。※スチコンで加熱した場合絞る必要がありません。※調味料を和えた後、しっかり冷やすことでより美味しくなります。