

☆スチームコンベクションオーブンの活用法☆

★4月 春の行楽メニュー★

春キャベツと塩昆布の酢のもの

ホテルパン1/1 65mm 1枚分



| | |
|----------|-------|
| A 春キャベツ | 1080g |
| B ラディッシュ | 54g |
| C 塩昆布 | 45g |

下ごしらえ

- Aの春キャベツは、ざく切りにする。
- Bのラディッシュは、薄切りにする。

春キャベツならではの柔らかさ、甘さを活かした
あえ物。味付けは塩昆布だけなのでとても簡単♪

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にAの春キャベツを入れる。
2. スチコンをスチーム・100℃・3分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. ボールに4、Bのラディッシュ、Cの塩昆布を入れて和える。



カツオの竜田揚げ

～春野菜を使って～



ホテルパン1/1 65mm 1枚分

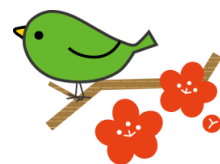
| | | | |
|--------|-------|-----------|------|
| A もやし | 270g | I カツオ(刺身) | 900g |
| B 人参 | 120g | J 醤油 | 30cc |
| C ネギ | 120g | K 酒 | 20cc |
| D 菜の花 | 120g | L しょうが汁 | 10g |
| E しいたけ | 90g | M 片栗粉 | 140g |
| F 出し汁 | 600cc | N サラダ油 | 45cc |
| G 白だし | 15cc | | |
| H 片栗粉 | 18g | | |

下ごしらえ

- Bのニンジン、細切りにする。
- Cのネギは、斜め薄切りにする。
- Dの菜の花は、食べやすい大きさに切る。
- Eのしいたけは、薄切りにする。
- Hの片栗粉は、同量の水で溶く。
- Iのカツオは、幅1cmに切る。
- Jのしょうゆ～Lのしょうが汁は、ボールで混ぜ合わせ、Iのカツオを20分ほど漬け込む。(※1)

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にAのもやし～Eのしいたけを入れる。
2. スチコンをスチーム・100℃・3分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. 鍋にFのだし汁、Gの白だしを入れて火にかけ、煮立ってきたらHの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、4を加える。
6. (※1)にMの片栗粉をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にのせ、Nのサラダ油を振りかける。
7. スチコンをコンビ・220℃・5分間・水蒸気量40%に設定して、予熱ボタンを押す。
8. 予熱完了後、スチコンに6のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、器に盛って5のあんをかける。



ホシザキ関東総
池袋営業所

