



ほうれん草とコーンの和え物

食数 1/1 ホテルパン 60g×16人分 2/3 ホテルパン 10人分

材料

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
ほうれん草(ざく切り)	800g	520g
A もやし	200g	130g
└ 人参(千切り)	100g	65g
コーン缶	55g	35g
ツナ缶	80g	52g
(合わせ調味料)		
B 薄口醤油	55g	36g
└ 砂糖	10g	6g
└ サラダ油	12g	8g
塩	少々	少々
炒りゴマ	少々	少々



使用ホテルパン 穴あき

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① ざく切りしたほうれん草は2%の塩水に20分ほど漬け、穴あきホテルパンに入れます。
- ② ボールにBの調味料を合わせます。(又は市販のだしつゆや和風ドレッシングを使用してもよい)

加熱調理
(スチームコンベクション)

- ③ もやし、人参もそれぞれのホテルパンにセットし、①と同時に加熱します。

スチーム モード・蒸気量パワー・調理温度100℃・調理時間7分

← **Combiorgo 200** の場合 No.608 ほうれん草とコーンの和え物

盛付・提供

- ④ ほうれん草は水気をきってボールに入れ、全ての具材を合わせて②で和え、盛り付けてゴマをふります。

※異なる野菜を同時加熱する場合、葉物(ほうれん草)は5分ほどの加熱で、早めに取り出してもよい。