

蒸し物

## ポテトサラダ



### 材料・分量

(1人分)

じゃがいも 20g  
 にんじん 5g  
 卵 10g  
 きゅうり 10g  
 玉ねぎ 5g  
 ハム 10g  
 キューピー-half 15g  
 塩・こしょう 少々

【飾り用】  
 ミニトマト  
 きゅうり  
 レタス

### 調理方法

- 1 じゃがいもは皮を剥いて乱切り、にんじんはいちょう切りにする。きゅうりは半月切り、玉ねぎはスライス、ハムは短冊切りにする。
- 2 穴あきホテルパンに各種類ごとに入れ、スチームモード、100℃、スチーム100%、食材ごとの時間で加熱する。
- 3 じゃがいもと卵を熱いうちにつぶし、他の材料はそれぞれ粗熱をとり、マヨネーズで和える。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
蒸し	スチームモード	100℃	100%	食材ごと	穴あき

### 調理のポイント

- 色んな種類の具材を一度に調理します。
- 蒸すことで食材の甘味が引き立ちます。

穴あきホテルパン	時間(分)
卵	13
じゃがいも	15
にんじん	10
きゅうり	2
玉ねぎ	3
ハム	2

炒め物+煮物

## 肉じゃが



※写真はイメージです。

### 材料・分量

(1人分)

牛バラ肉 20g  
 じゃがいも 70g  
 にんじん 15g  
 玉ねぎ 20g  
 インゲン 3g  
 糸こんにゃく 15g  
 サラダ油 2g  
 (A) だし汁 35g  
       しょうゆ 8g  
       上白糖 5g  
       みりん 3g

### 調理方法

- 1 じゃがいも、にんじん、玉ねぎは乱切りにする。インゲンは1/2に切っておく。糸こんにゃくは水洗いし、適当な大きさに切っておく。
- 2 深型ホテルパンに食材を入れ油をからめ、コンビモード、200℃、スチーム60%で5分加熱する。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
炒め	コンビモード	200℃	60%	5分	深型

- 3 Aを合わせて調味液を作り、深型ホテルパンに流し入れ、クッキングペーパーで落としぶたかわりにする。
- 4 コンビモード、160℃、スチーム60%で20分加熱する。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
煮	コンビモード	160℃	60%	20分	深型

### 調理のポイント

- 釜調理と同じく、炒め→煮る作業にします。