

焼く

# 鯖の塩焼き



材料：70g24 切分

( ) 内は 2/3 サイズのホテルパン分量《15切》

生鯖の切り身 (70gカット)	24切 (15切)
塩	適宜

- 1 鯖に塩をふり、20mm ホテルパンに並べ、  
ホットモード\*280℃ 10分焼きます。

※予熱は280℃~300℃でしっかり立ち上げます。

※調理量や切り身の大きさ、スタート時の鯖の状態 (生か冷凍かで) で  
調理モードや焼き時間は異なってきます。

# 焼く

## お好み焼き



材料：20人分

( )内は2/3サイズのホテルパン分量《約12人分》

A	卵 (Mサイズ)	6個 (4個)	キャベツ	1kg (600g)
	お好み粉 (山芋入り)	250g (150g)	豚バラ肉	200g (120g)
	水	200ml (120ml)		
B	かつお粉	10g (6g)	お好み焼きソース	適宜
	小エビ	10g (6g)	青のり	適宜
	天かす	30g (20g)	マヨネーズ	適宜
	紅生姜	30g (20g)	花かつお	適宜

- 1 ボールに **A** をよく混ぜ合わせ、**B** とキャベツを加えて混ぜ合わせ、生地を作ります。
- 2 オープンシートを敷いたホテルパンに **1** の生地を平らにならし、豚肉を並べ、コンビモード180℃で12分～15分加熱します。
- 3 **2** にお好み焼きソース、青のりをかけ、マヨネーズを絞り、花かつおをのせます。



# 煮る

## 肉じゃが



材料：約 20 人分

( ) 内は 2/3 サイズのホテルパン分量 《13 人分》

牛スライス 600g (400g)  
(又は豚もも肉の薄切り)

じゃが芋 1.2kg (800g)

玉葱 1kg (650g)

人参 400g (250g)

絹さや 200g (130g)

A

だし汁 2L (1.3L)

砂糖 170g (110g)

醤油 280ml (180ml)

薄口醤油 80ml (50ml)

みりん 大さじ2 (大さじ1)

塩 少々

- 1 じゃが芋は大きめの1口大、人参は乱切り、玉葱は串切りにして  
スチームモード100℃ 10分加熱します。  
肉は軽く湯通ししてアクをおとしておきます。
- 2 鍋に A の調味料を合わせ、煮汁を作ります。
- 3 65mmホテルパンに 1 と 2 を入れ、ペーパータオルで  
落としふたをして、コンビモード150℃ 25分煮ます。  
仕上げに塩茹でした絹さやを散らします。

# 蒸す

## カスタードプリン



材料：24 個分 ( ) 内は 2/3 サイズのホテルパン分量 《15 個分》 70cc プリンカップ

卵 (Lサイズ)	6個 (4個)
グラニュー糖	200g (120g)
牛乳	800ml (480ml)
生クリーム	200ml (120ml)
バニラエッセンス	少々

### カラメルソース

グラニュー糖	100g
水	大さじ2
熱湯	大さじ2

1

### カラメルソース

鍋にグラニュー糖と水 大さじ2を入れて強火にかけ、グラニュー糖が、茶色になったら火を止め、熱湯 大さじ2を加えて鍋をゆすり溶きのばします。ソースが熱いうちに型に流し入れます。

2

鍋にグラニュー糖と牛乳を入れ温めます。

3

ボールに卵を溶き、2を加えて混ぜ、漉します。ここに生クリームとバニラエッセンスを加えて混ぜ、カップに注ぎます。

4

3を穴あきホテルパンに並べ、ラップをし、スチームモード85℃ 25分蒸し、粗熱をとって冷やします。



炒める

# 豚 酢



材料：約 20 人分

( ) 内は 2/3 サイズのホテルパン分量《12 人分》

<b>A</b>	豚ロース肉 (一口大切り)	700g (400g)	<b>B</b>	米酢	300ml (180ml)
	(醤油・砂糖・ごま油)	各40g (各20g)		醤油	200ml (120ml)
	玉葱 (串切り)	500g (300g)		ざらめ	300g (180g)
	人参・たけのこ (薄切り)	各200g (各120g)		水溶き片栗粉	適宜
	赤・黄パプリカ (乱切り)	各200g (各120g)		ごま油	適宜
	ピーマン (乱切り)	150g (100g)			
	サラダ油	50ml (30ml)			

- 1** 豚肉は **A** で下味をつけ、片栗粉をまぶして 20mm ホテルパンに並べます。65mm ホテルパンに野菜を入れサラダ油をまぶします。肉と野菜のホテルパンを同時に庫内に入れ、コンビモード200℃ 10分加熱します。
- 2** 鍋に **B** を合わせて湧かし、水溶きで片栗粉でとろみをつけ、あんを作ります。
- 3** 野菜の方のホテルパンに豚肉と **2** を加え、フタをして、コンビモード180℃ 3分加熱します。仕上げにごま油をふります。

