

## 八宝菜

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：159kcal/ 食塩相当量：0.8g]

スチームならではの野菜の風味、歯ごたえにやさしく加熱された魚介類が味わえます。



## 分量

110人分  
ホテルパン1分の1 65mm 5枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	20分	160℃	標準

## 材料 (110人分)

<材料a>	
豚バラ肉：薄切り（幅3cmに切る）	2250g
むき海老：5～6cmのもの（背わたを取り除く）	1500g
イカ（短冊切り）	1500g
長ネギ（みじん切り）	300g
ショウガ（みじん切り）	300g
紹興酒	230cc
片栗粉	150g
サラダ油	230cc
<材料b>	
チンゲンサイ（幅3cmに切る）	3750g
白菜（3cmのそぎ切り）	3750g
ニンジン（短冊切り）	750g
長ネギ（斜め切り）	750g
干しいたけ（水でもどして薄切り）	300g
<材料c>	
中華スープ	4500cc
紹興酒	120cc
薄口しょうゆ	120cc
砂糖	70g
塩	大さじ2・1/2
片栗粉	150g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン5枚に<材料a>を入れ混ぜ【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から7分後、一旦取り出して<材料b>、<材料c>を加えて混ぜフタをしてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、混ぜ合わせる。