

スチコンレシピ

レンコンのきんぴら



【材料】

- ・レンコン:1kg
- ・人参:2本
- ・醤油:300cc
- ・みりん:100cc
- ・酒:100cc
- ・砂糖:150g
- ・ごま油:適宜
- ・サラダオイル:適宜
- ・タカの爪:適宜
- ・白ゴマ:適宜

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	やや薄いいちょう切りした人参と薄切りしたレンコンを水にさらし、よく水切りした後、ホテルパンに入れ、サラダオイル、種を取ったタカの爪と合わせる。		
2	そのまま5分間加熱した後、調味料と合わせる。	 	スチームコンベクションオープン ／コンビモード／170℃／湿度 20％／5分
3	再び5分間加熱して仕上げる。仕上げにごま油と白ゴマで風味づけし完成。	 	スチームコンベクションオープン ／コンビモード／170℃／湿度 20％／5分