

ししやもの 野菜たっぷり南蛮仕立て



調理モード

スチーム/100℃/4分
ホット/160℃/10分

H

C

S

菰田 欣也

『4000 Chinese Restaurant』
オーナーシェフ



2008年7月「szechwan restaurant 陳 四川飯店グループ」総料理長に就任。2017年独立、2018年に「4000 Chinese Restaurant」を開店。専門学校や料理教室の講師、イベント、料理番組等に多数出演。



栄養価[1人分]

エネルギー
115kcal

タンパク質
6.9g

脂質
7.8g

炭水化物
5.2g

食塩相当量
1.0g

備品: 1/1 25mmホテルパン
穴あきホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	20人分
ししやも	2尾	40尾
片栗粉	1g	20g
オイルスプレー	適量	適量
玉ねぎ(スライス)	10g	200g
にんじん(千切り)	2.5g	50g
ピーマン(千切り)	2.5g	50g
厚揚げ(細切り)	18g	360g
鶏がらスープ	40g	800g
塩	0.25g	5g
白こしょう	0.05g	1g
酒	1.5g	30g
エバミルク	6g	120g
オイスターソース	0.6g	12g
砂糖	0.3g	6g
片栗粉	1.8g	36g
水	1.8g	120g
すりごま(白)	適量	適量

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、厚揚げを穴あきホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。
【スチーム/100℃/4分】
- ②ししやもは片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べる。
- ③②にオイルスプレーを全体に吹きかけ、予熱したスチコンで加熱する。
【ホット/160℃/10分】
- ④合わせたAを鍋に入れ、火にかけて良く混ぜる。煮立ったらBでとろみをつけ、①とピーマンを入れ煮合わせる。
- ⑤皿にししやものをのせ、④をかけ、すりごまをトッピングする。

ワンポイント

- ・オイルスプレーは片栗粉がしっとりするくらいかけると、衣がはがれにくくなります。
- ・エバミルクは無糖練乳のことで、今回の餡のコクを出す以外に、杏仁豆腐などにも使われる食材だそうです。
- ・餡に厚揚げを細切りにして加えることで、摂りにくい大豆製品もおいしく食べられるメニューです。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分