



● 材料（18人分）

ほうれん草	1kg
塩	適量
a	
だし汁	300ml
醤油	90ml
削り節	適量

✔ まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが**指定の調理モード・調理温度**で立ち上がっていることを**必ず確認**してください。

調理モード	スチーム	調理温度	100℃
調理時間	3分	オプション機能	—
使用備品	65mm 穴あきホテルパン		

POINT

- ・調理後に氷水に浸すことでアクを取り除きます。
- ・調理③で一度調味液に浸して絞ることで、さらにアクを取り除きます。

● 下準備

- ① a を合わせて調味液をつくります。
- ② ほうれん草はよく洗って、根元を5mmほど切り落とします。
(葉がバラバラにならないようにするため完全に切り落とさないでください)
- ③ 根元が太い軸の場合は十文字に包丁で切り込みを入れます。
- ④ 穴あきホテルパンにほうれん草を並べ、塩をふります。 [写真1](#)



● 調理

- ① スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**スチームモード 100℃**で3分調理します。
- ② 調理が終わったらホテルパンを取り出し、[写真2](#) すぐに氷水にとって冷ました後、茎の部分をそろえるようにして持ち、よく水気を絞ります。 [写真3](#)
- ③ ②のほうれん草を調味液の1/2量に浸したら、一度絞りアクを除きます。 [写真4](#)
(アクの出た調味液は捨てます)
- ④ ③のほうれん草の茎を切り落とし、4～5cm長さに切ります。
- ⑤ 1人前を器に盛り、残しておいた調味液をかけ、削り節のをせます。

