

ソフト蒸し 加熱時間表

材料	温度(°C)	時間(分)	切り方
アスパラガス	85	10	はかま取りをしそのまま
枝豆	85	40	
オクラ	70	30	
かぶ	80	40	大きい場合はカット
かぼちゃ	80	40	1/4個 種を取る
キャベツ	70	30	大きい場合はカット
きゅうり	60	20	
ごぼう	85	40	ささがき
小松菜	85	10	食べる大きさにカット
さつまいも	85	90	
里芋	85	90	
じゃがいも	85	90	
白ネギ	80	30	
ズッキーニ	70	30	
スナップえんどう	80	10	
そら豆	95	30	
大根	70	60	1/2個 そのまま
玉ねぎ	70	30	スライス
チンゲンサイ	85	10	食べる大きさにカット
とうもろこし	85	60	皮つきそのまま
トマト	60	20	
茄子	50	40	
菜の花	70	15	
人参	80	30	食べる大きさにカット
白菜	70	30	食べる大きさにカット
パプリカ	60	20	
ピーマン	60	20	
ブロッコリー	85	15	食べる大きさにカット
ハウレン草	85	10	食べる大きさにカット
もやし	70	30	
レンコン	80	20	食べる大きさにカット