

Super Steam ローストビーフのシーザーサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：80人分（肉） 120人分（A）

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は1ブロック500g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

牛ロース肉ブロック(1ブロック500g)	50 g	サニーレタス(ざく切り)	適量
塩	0.5 g	グリーンレタス(ざく切り)	適量
黒コショウ	適量		
サラダ油	敵慮	シーザーサラダドレッシング	適量
オイルスプレー	適量	<u>調理済み温泉卵</u>	1 個
		…「卵料理」・「蒸し物」参照	
かぼちゃ(3mm厚スライス)	20 g		
		クルトン	適量
A アスパラガス(4等分)	10 g	B 粉チーズ	適量
赤パプリカ(1cm厚短冊切り)	5 g	黒オリーブ(種抜き)	適量
黄パプリカ(1cm厚短冊切り)	5 g		
栄養成分	エネルギー 441 kcal・たんぱく質 15.1 g・脂質 36.5 g・炭水化物 10.2 g・食塩 1.5 g		

作業手順

下処理	① 野菜をそれぞれカットする。
下処理	② 常温に戻した肉に塩、黒コショウを擦り込み、サラダ油をひいたフライパンで表面をソテーする。
加熱	③ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて②を並べ、予熱したスチコンで芯温センサーを挿し加熱する。 使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 100℃ ・ 芯温58℃ ・ 風量4
加熱	④ ホテルパンに①のかぼちゃを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 8～10分 ・ 風量3
加熱	⑤ ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 5分 ・ 風量3
急速冷却	⑥ プラستチャーで④、⑤を冷却する。 使用ホテルパン 25mm 使用機器 プラстチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
提供	⑦ 器に①のレタス、好みの厚さにスライスした③、④、⑤の順に盛付け、ドレッシングをかける。
提供	⑧ ⑦に温泉卵をのせ、Bを散らす。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（かぼちゃ）の目安・・・2000～2500g



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.8