

Super Steam エビとブロッコリーのサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：24人分（エビ）

写真

盛付写真



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は1尾15g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

むきエビ(下処理後1尾15g)	30 g	A	マヨネーズ	15 g
ブロッコリー (10gカット)	30 g		砂糖	2 g
			白コショウ	適量
<u>調理済みゆで卵 (4等分)</u>	1/2 個			
…「卵料理」・「蒸し物」参照				
栄養成分 エネルギー 186 kcal ・ たんぱく質 10.4 g ・ 脂質 14.1 g ・ 炭水化物 4.3 g ・ 食塩 0.6 g				

作業手順

下 処 理	① むきエビは下処理する。
	② ブロッコリーをカットする。
	③ 調理済みゆで卵は殻をむき、4等分にカットする。
加 熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに①を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 25mm 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 7分 ・ 風量3
	⑤ ホテルパンに②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 ・ スチーム2 ・ 10分 ・ 風量4
急 速 冷 却	⑥ プラストチャーで④、⑤を冷却する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
	⑦ ボウルでAを混ぜ合わせて味を調え、③、⑥を混ぜ合わせる。
提 供	⑧ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ エビは火の入れすぎに注意し、85℃程度の加熱とする。
- ・ 1/1ホテルパン（ブロッコリー）の目安・・・2000g



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2024.6