

Super Steam ひじきのサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40人分（肉） 40人分（野菜）

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鶏ささみ（筋取り・1個20g）	20 g	コーン缶	5 g								
酒	0.5 g	B	ポン酢	10 g							
塩	0.1 g		オリーブオイル	5 g							
冷凍枝豆	10 g		にんにく（すりおろし）	1 g							
A	人参（3mm厚千切り）		10 g	ゆず果汁	適量						
	赤パプリカ（5mm厚細切り）		5 g	ゆずコショウ	適量						
	黄パプリカ（5mm厚細切り）		5 g	赤唐辛子	適量						
しめじ（小房分け）	5 g										
乾燥芽ひじき	0.5 g										
栄養成分		エネルギー	105 kcal	たんぱく質	6.9 g	脂質	6.0 g	炭水化物	5.9 g	食塩	1.1 g

作業手順

下処理・下準備	① 肉、Aをそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
	② 乾燥芽ひじきは水戻しして、水気を切る。
	③ 肉に酒、塩を振る。
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに③を並べ、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 ・ スチーム2 ・ 8～10分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに冷凍枝豆、A、芽ひじきを入れ、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 ・ 8～10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 25mm 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内 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 ⑥の肉を好みの厚さにスライスする。
提供	⑧ ⑥の芽ひじきを軽く絞る。
	⑨ ボウルでBを混ぜ合わせて味を調べ、⑦の肉、⑥の野菜、コーン、⑧を混ぜ合わせる。
	⑩ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（肉）の目安…800～1000g
- ・ 1/1ホテルパン（野菜）の目安…各1500～2000g
- ・ 鶏肉は繊維を断ち切るようにスライスする。
- ・ 手順⑤の際、用途に応じて、野菜の加熱温度を変更する。
早く軟らかくする…95～100℃ 食感を少し残す…85℃ 生の食感を残す…70℃



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