

Super Steam カラフル野菜のホットサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：100人分（ブロッコリー）

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100人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	ブロッコリー（小房分け）	20 g		マヨネーズ	8 g
				酢	2.5 g
A	かぼちゃ（10g乱切り）	20 g	C	砂糖	0.3 g
	じゃがいも（10g乱切り）	20 g		塩	0.2 g
				粗びき黒コショウ	適量
B	とうもろこし（2cm厚半月切り）	20 g			
	ウインナー（斜め2等分）	20 g		粉チーズ	適量
栄養成分 エネルギー 195 kcal ・ たんぱく質 6.4 g ・ 脂質 13.2 g ・ 炭水化物 13.4 g ・ 食塩 0.9 g					

作業手順

下処理	① 野菜、ウインナーをそれぞれカットする。
加熱	② 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 ・ スチーム2 ・ 12～15分 ・ 風量4
	③ ホテルパンに①のブロッコリーを入れ、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 ・ 10～12分 ・ 風量4
	④ ホテルパンに①のB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
	⑤ 器に盛付け、合わせたCをかけ、粉チーズをかける。

調理のポイント

- 野菜の厚さや処理量に応じて、加熱時間を調節する。
- 1/1HP目安（ブロッコリー）・・・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

2024.8