

Super Steam 茎わかめとじゃこのサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：70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35人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	茎わかめ	8 g	B	酢	4 g						
	人参 (3mm厚千切り)	20 g		オリーブオイル	3 g						
	キャベツ (3mm厚千切り)	20 g		だし汁	2 g						
	きゅうり (3mm厚千切り)	15 g		濃口醤油	1.5 g						
	ちりめんじゃこ	3 g		砂糖	1 g						
				レモン果汁	0.5 g						
栄養成分		エネルギー	52 kcal	たんぱく質	1.4 g	脂質	3.1 g	炭水化物	5.0 g	食塩	1.0 g

作業手順

下処理	① 茎わかめは冷水にさらして、塩抜きをし、5mm厚細切りにカットする。
	② 野菜をそれぞれカットする。
加熱	③ ホテルパンに①、②の人参を入れ、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
	④ ホテルパンに②のキャベツを入れ、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 ・ 5～8分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに②のきゅうりを入れ、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 ・ 3分 ・ 風量4
	⑥ ホテルパンにちりめんじゃこを広げ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 2～3分 ・ 風量3
	⑦ プラستチラーで③、④、⑤を冷却する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラستチラー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
	⑧ ⑥は粗熱を取る。
提供	⑨ Bを合わせて味を調える。
	⑩ ⑦、⑨を混ぜ合わせて、器に盛付け、⑧を散らす。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（きゅうり、人参）の目安・・・各2000g
- ・ 野菜の厚さや処理量に応じて、加熱時間を調節する。



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