

Super Steam ブロッコリーのかりかりサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40人分（ブロッコリー）

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は40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）	50 g
玉ねぎ（粗みじん切り）	15 g
松の実	5 g
クルトン	適量
イタリアンドレッシング	適量
<u>調理済みゆで卵（完熟）</u>	10 g
・・・「卵料理」・「蒸し物」参照	
栄養成分	エネルギー 104 kcal ・ たんぱく質 4.9 g ・ 脂質 7.0 g ・ 炭水化物 7.1 g ・ 食塩 0.3 g

作業手順

下処理	① 野菜、卵をそれぞれカットする。
下処理	② フライパンに松の実を入れ、軽く色が付くまで炒める。
加熱	③ ②を粗みじん切りにカットする。
加熱	④ 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分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに①の玉ねぎを入れ、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 ・ 3～5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
提供	⑦ 器に盛付け、①の卵、③、クルトンを散らす。

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。
- 1/1ホテルパン（玉ねぎ）の目安・・・2000g
- 手順⑤の際、穴から食材が落ちるのを防止する為に、オープンシートを敷いてもよい。



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