

Super Steam 根菜カレーサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：30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30人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	メークイン（1cm角切り）	20 g	C	サラダ油	4.5 g
	さつまいも（皮つき・1cm角切り）	15 g		ウスターソース	3 g
	かぼちゃ（1cm角切り）	15 g		酢	2.5 g
	長いも（1cm角切り）	10 g		酒	1 g
	人参（1cm角切り）	10 g		カレーパウダー	1 g
B	きゅうり（1cm角切り）	5 g		玉ねぎ（すりおろし）	1 g
	しめじ（2cm幅カット）	5 g		生姜（すりおろし）	0.5 g
				砂糖	0.5 g
				塩	0.4 g
				白コショウ	適量
栄養成分		エネルギー 114 kcal・たんぱく質 1.4 g・脂質 4.8 g・炭水化物 16.2 g・食塩 0.7 g			

作業手順

下処理	① A、Bをそれぞれカットし、Cの玉ねぎ、生姜はすりおろす。
	② Cを合わせて味を調える。
加熱	③ 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 ・ 10～13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 ・ 5～6分 ・ 風量4
急速冷却	⑤ プラستチラーで③、④を冷却する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラстチラー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
提供	⑥ ボウルで②、⑤を混ぜ合わせる。
	⑦ 器に盛付ける。

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。
- ・ 1/1ホテルパン（野菜）目安…各2000～3000g



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.12