

Super Steam 横手焼きそば

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分

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5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	蒸し中華麺	120 g		焼きそばソース	25 g
				だし汁	8 g
A	豚ひき肉	30 g	C	昆布だし顆粒	0.3 g
	塩1	0.1 g		塩2	0.1 g
	白コショウ1	適量		白コショウ2	適量
	サラダ油1	0.6 g		卵	1 個
B	キャベツ (ざく切り)	50 g		オイルスプレー	適量
	もやし	30 g			
	人参 (3mm厚短冊切り)	15 g		福神漬け	5 g
	サラダ油2	1.5 g			
栄養成分 エネルギー 461 kcal ・ たんぱく質 20.0 g ・ 脂質 14.0 g ・ 炭水化物 60.6 g ・ 食塩 3.0 g					

作業手順

下 処 理	① サラダ油1をひいたフライパンでAを炒める。										
	② Bとサラダ油2を混ぜ合わせる。										
	③ Cを合わせて味を調える。										
加 熱	④ ホテルパンにほぐした麺、①、②、③を入れ、よくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>65mm</td> <td>調理設定</td> <td>コンビ 100%</td> <td>・</td> <td>200℃</td> <td>・</td> <td>7~10分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	65mm	調理設定	コンビ 100%	・	200℃	・	7~10分	・	風量4
	使用ホテルパン	65mm	調理設定	コンビ 100%	・	200℃	・	7~10分	・	風量4	
⑤ オイルスプレーをしたホテルパンに卵を割り、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>エッグパン</td> <td>調理設定</td> <td>コンビ 40%</td> <td>・</td> <td>200℃</td> <td>・</td> <td>3~5分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	エッグパン	調理設定	コンビ 40%	・	200℃	・	3~5分	・	風量4	
使用ホテルパン	エッグパン	調理設定	コンビ 40%	・	200℃	・	3~5分	・	風量4		
提 供	⑥ 加熱後、④をかき混ぜて器に盛付け、⑤、福神漬けを添える。										

調理のポイント

- ・ より炒め感が欲しい場合は、手順④の後に、さらに熱風200℃・3分で加熱するとよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.12