

Super Steam 焼きそば

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：8人分

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8人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

蒸し中華麺 (1玉150g)	150 g	A	キャベツ (ざく切り)	50 g
豚こま切れ肉	50 g		もやし	25 g
塩	適量		人参 (3mm厚短冊切り)	25 g
白コショウ	適量		ピーマン (5mm厚細切り)	20 g
焼きそばソース	適量		紅生姜	適量
サラダ油	2 g			

栄養成分 エネルギー 490 kcal ・ たんぱく質 19.2 g ・ 脂質 14.4 g ・ 炭水化物 67.6 g ・ 食塩 1.9 g

作業手順

下 処 理	① 野菜をそれぞれカットする。
	② 肉に塩、白コショウを振る。
加 熱	③ ホテルパンに②を広げ、麺、焼きそばソース、サラダ油、Aの順に入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 180℃ ・ 10分 ・ 風量4
	④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、紅生姜を添える。

調理のポイント

- ・ 肉は風に当たると硬くなる為、当たらないようにする。
- ・ 焼きそばソースの種類によって、量を調節する。
- ・ ピーマンの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2022.6