Super Steam　シーフード塩焼きそば

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4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（1玉150g）	150 g
	冷凍シーフードミックス	45 g
A	キャベツ（ざく切り）	30 g
A	人参（3mm厚短冊切り）	20 g
	もやし	20 g
	塩だれ（市販品）	15 g
	ごま油	5 g

栄養成分	エネルギー	409 kcal・	たんぱく質	15.4 g・	脂質	8.5 g・	炭水化物	64.9 g・	食塩	2.1 g

作業手順

下処理

① 冷凍シーフードミックスを解凍し、水気を拭き取る。

② Aをそれぞれカットする。

加熱

③ ホテルパンにほぐした麺、塩だれ、①、②、もやしを順に入れ、ごま油をかけ、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

提供

④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

・ 塩だれの種類によって、量を調節する。