Super Steam チャプチェ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 20人分

写真

盛付写真	⑥加熱前　ホテルパン写真	⑥加熱後　ホテルパン写真

※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	乾麺春雨（2等分）	15 g
	豚もも肉スライス（3cm幅カット）	30 g
	塩	適量
	白コショウ	適量
	ごま油1	適量
A	人参（5mm厚千切り）	10 g
A	しいたけ（5mm厚スライス）	10 g
A	たけのこ水煮（5mm厚細切り）	10 g
A	にら（5cm幅カット）	5 g
	ごま油2	1 g
B	中華スープ	50 g
B	濃口醤油	7 g
B	砂糖	2 g
B	コチュジャン	2 g
B	にんにく（すりおろし）	1 g
B	ごま油3	1 g
B	白ごま	適量

栄養成分	エネルギー	197 kcal・	たんぱく質	7.9 g・	脂質	10.2 g・	炭水化物	18.3 g・	食塩	1.4 g

作業手順

下処理	① 肉、野菜をそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
	② ①の肉に塩、白コショウを振る。
	③ ボウルで①のA、ごま油2をよく混ぜ合わせる。
下処理加熱	④ ごま油1をひいたフライパンで②を炒める。
	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑥ ホテルパンに麺、④、③を順に入れ、⑤を流し、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン：100mm　調理設定：コンビ 100%・160℃・7～10分・風量4
提供	⑦ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

調理のポイント

- 春雨を戻さずに直接加熱する方法。戻す手間、時間が省ける。
- 調味液Bは、春雨重量の4倍程度が目安。