

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18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18人分、1/1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)	25 g	A	ピーマン (5mm厚スライス)	10 g						
			赤パプリカ (5mm厚スライス)	7 g						
豚もも肉スライス (3cm幅カット)	40 g		黄パプリカ (5mm厚スライス)	7 g						
塩	適量		サラダ油2	1 g						
白コショウ	適量									
サラダ油1	適量	B	中華だし	95 g						
			薄口醤油	6 g						
			砂糖	4 g						
			ごま油	0.7 g						
			にんにく (すりおろし)	0.3 g						
栄養成分	エネルギー	239 kcal	たんぱく質	9.2 g	脂質	9.9 g	炭水化物	27.3 g	食塩	1.2 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、サラダ油2をよく混ぜ合わせる。
下処理加熱	④ サラダ油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 65mm 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。