Super Steam 冷しゃぶサラダうどん（冷凍麺使用）

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)

	冷凍うどん麺（1玉200g）	200 g
	豚バラ肉スライス（3cm幅カット）	60 g
A	トマト（1cm幅くし形切り）	40 g
A	きゅうり（3mm厚千切り）	20 g
A	水菜（5cm幅カット）	10 g
	小ねぎ（小口切り）	適量
	ごまだれ（市販品）	適量

栄養成分	エネルギー	608 kcal・	たんぱく質	15.1 g・	脂質	36.7 g・	炭水化物	49.9 g・	食塩	2.3 g

作業手順

下処理

① 肉、野菜をそれぞれカットする。

下処理加熱

② 鍋で熱湯に①の肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。

加熱

③ ホテルパンにうどんを入れ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	スチーム2	・	8～10分	・	風量4

提供

④ 加熱後、冷水にさらし、水気を切る。

⑤ 器に④のうどん、①のA、②を順に盛付け、ごまだれをかけ、①の小ねぎを散らす。