

# Super Steam ひじきのサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：40人分（肉） 40人分（野菜）

## 写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

鶏ささみ（筋取り・1個20g）	20 g	コーン缶	5 g	
酒	0.5 g	B	ポン酢	10 g
塩	0.1 g		オリーブオイル	5 g
冷凍枝豆	10 g		にんにく（すりおろし）	1 g
A 人参（3mm厚千切り）	10 g		ゆず果汁	適量
赤パプリカ（5mm厚細切り）	5 g		ゆずコショウ	適量
黄パプリカ（5mm厚細切り）	5 g		赤唐辛子	適量
しめじ（小房分け）	5 g			
乾燥芽ひじき	0.5 g			
栄養成分	エネルギー 105 kcal ・ たんぱく質 6.9 g ・ 脂質 6.0 g ・ 炭水化物 5.9 g ・ 食塩 1.1 g			

## 作業手順

下処理・下準備	① 肉、Aをそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。																
	② 乾燥芽ひじきは水戻しして、水気を切る。																
	③ 肉に酒、塩を振る。																
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに③を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>25mm</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>・</td> <td>スチーム2</td> <td>・</td> <td>8～10分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	・	スチーム2	・	8～10分	・	風量4						
	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	・	スチーム2	・	8～10分	・	風量4							
⑤ ホテルパンに冷凍枝豆、A、芽ひじきを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>・</td> <td>スチーム2</td> <td>・</td> <td>8～10分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	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							
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								
急速冷却	⑥ プラストチャーで④、⑤を冷却する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>25mm</td> <td>使用機器</td> <td>プラストチャー</td> <td>設定</td> <td>10℃以下</td> <td>・</td> <td>60分以内</td> </tr> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>使用機器</td> <td>プラストチャー</td> <td>設定</td> <td>10℃以下</td> <td>・</td> <td>60分以内</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	・	60分以内	使用ホテルパン	穴あき	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	・	60分以内
	使用ホテルパン	25mm	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	・	60分以内									
使用ホテルパン	穴あき	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	・	60分以内										
提供	⑦ ⑥の肉を好みの厚さにスライスする。																
	⑧ ⑥の芽ひじきを軽く絞る。																
	⑨ ボウルでBを混ぜ合わせて味を調え、⑦の肉、⑥の野菜、コーン、⑧を混ぜ合わせる。																
	⑩ 器に盛付ける。																

## 調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（肉）の目安…800～1000g
- ・ 1/1ホテルパン（野菜）の目安…各1500～2000g
- ・ 鶏肉は繊維を断ち切るようにスライスする。
- ・ 手順⑤の際、用途に応じて、野菜の加熱温度を変更する。  
 早く軟らかくする…95～100℃ 食感を少し残す…85℃ 生の食感を残す…70℃



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.8