

Super Steam カレービーフン (乾麺使用)

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10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5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	乾麺ビーフン	40 g	B	オイスターソース1	3 g	
				砂糖	0.8 g	
A	キャベツ (ざく切り)	30 g	C	水	100 g	
	玉ねぎ (2mm厚スライス)	20 g		オイスターソース2	8 g	
	赤パプリカ (5mm厚スライス)	10 g		濃口醤油	2 g	
	しめじ (小房分け)	10 g		カレーパウダー	1 g	
	ごま油	2.5 g		塩	適量	
	豚小間切れ肉	25 g		白コショウ	適量	
	生姜 (みじん切り)	1 g				
	赤唐辛子	0.1 本		むきエビ (1尾10g)	30 g	
	サラダ油	1 g				
栄養成分	エネルギー	357 kcal	たんぱく質	13.9 g	脂質	14.6 g
			炭水化物	40.3 g	食塩	1.8 g

作業手順

下処理	① Aの野菜、生姜をそれぞれカットする。
	② エビは下処理する。
	③ ①のAにごま油を混ぜ合わせる。
下処理加熱	④ サラダ油をひいたフライパンで①の生姜、赤唐辛子、肉を炒め、合わせたBを入れ、さらに炒める。
	⑤ 鍋でCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	⑥ ホテルパンに麺を広げ、③、②のエビ、半量の④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℃ ・ 5~8分 ・ 風量4
	⑦ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、上から残りの④をかける。
提供	

調理のポイント

- ・ ビーフン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Cは、ビーフン重量の3倍程度が目安だが、使用するビーフンの種類により量を調節する。
- ・ 豚肉は調味液と合わせて、全量をホテルパンに入れ、加熱してもよい。