Super Steam 焼きビーフン（ゆで麺使用）

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
	サラダ油	4 g
	豚こま切れ肉	25 g
A	人参（3mm厚短冊切り）	25 g
A	玉ねぎ（7mm厚くし形切り）	20 g
A	ピーマン（5mm厚細切り）	10 g
A	しいたけ（3mm厚スライス）	10 g
A	ニラ（3cm幅カット）	10 g
B	中華スープ	12 g
B	濃口醤油	10 g
B	オイスターソース	3 g
B	塩	0.5 g
B	白コショウ	適量
B	ごま油	3 g

栄養成分	エネルギー	357 kcal・	たんぱく質	8.2 g・	脂質	17.8 g・	炭水化物	38.9 g・	食塩	2.3 g

作業手順

下処理

① Aをそれぞれカットする。
② Bを合わせて味を調える。

下処理加熱

③ 鍋で熱湯に麺を入れ70%程度の硬めにゆで、湯切りをし、サラダ油を混ぜ合わせる。
④ ボウルで③、半量の②を混ぜ合わせる。
⑤ ボウルでA、残りの②を混ぜ合わせる。

加熱

⑥ ホテルパンに肉を広げ、④、⑤を順に入れ、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% ・ 180～200℃ ・ 10～13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

- 肉は風に当たると硬くなる為、当たらないようにする。
- ピーマン、ニラの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。