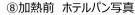
Super Steam パッタイ (タイ風焼きそば)

調理システム: クックサーブ 1/1ホテルパン: 15人分

写真

盛付写真







⑧加熱後 ホテルパン写真



※写真は7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

/	M科(1人分)					
	乾麺ビーフン	50 g		中華スープ		45 g
				オイスターソース		7 g
	豚もも肉スライス(3cm幅カット)	30 g	В	ナンプラー1		6 g
	塩	適量		砂糖		2 g
	白コショウ1	適量		レモン果汁		1 g
	ごま油1	適量				
				【スクランブルエッグ】		
А	もやし	30 g		卵		20 g
	玉ねぎ(1cm幅くし形切り)	20 g	-1 C -1	ナンプラー2	j	適量
	むきエビ(1尾5g)	20 g		白コショウ2	j	適量
	にら(5cm幅カット)	15 g		ごま油3	j	適量
	- ごま油2	2 g				
عبد	美武八 エカルギ 400 1:221	+ / J型/所 10.3 -	DE	555 140 - 岩北ル畑	47 5 - 会告	2 -

| 栄養成分 | エネルギー 408 kcal・ たんぱく質 18.2 g・ 脂質 14.9 g・ 炭水化物 47.5 g・ 食塩 3.5 g

作業手順

- ① 肉、野菜をそれぞれカットする。
- ② ボウルで①のA、ごま油2をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の肉に塩、白コショウ1を振る。
- ④ Bを合わせて味を調える。 理
 - ⑤ 卵を溶き、Cを合わせる。
 - ⑥ 乾麺ビーフンはぬるま湯で5~10分程度水戻しして、水気を切る。
- ⑦ ごま油1をひいたフライパンで③の肉を炒める。 理 ħΠ
- ⑧ ホテルパンに⑥を入れ平らにならし、②を入れ、⑦を広げ、④を流し、予熱したスチコンで加熱する。 加

使用ホテルパン 調理設定 コンビ 40%・ 180℃ ・ 8~10分 風量4 65mm

- ⑨ 加熱後、かき混ぜる。
- 提 ⑩ ごま油3をひいたフライパンで⑤を炒め、スクランブルエッグにする。
- 供 ⑪ 器に⑨を盛付け、⑩を添える。

調理のポイント

埶

- ・ ビーフンの戻し時間は記載時間の半分程度にする。(記載時間通りに戻すと、加熱により、麺がのびてしまう為)
- ・ 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。
- ・ 好みに応じて、パクチーや砕いたピーナッツ、ライムをトッピングしてもよい。