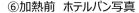
Super Steem 豚肉と春雨のカラフル炒め

調理システム: クックサーブ 1/1ホテルパン: 18人分

写真

盛付写真







⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は18人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

1011 1(±2 <22)			
乾麺春雨(2等分)	25 g	ピーマン(5mm厚スライス)	10 g
		A 赤パプリカ(5mm厚スライス)	7 g
豚もも肉スライス(3cm幅カット)	40 g	黄パプリカ(5mm厚スライス)	7 g
塩	適量	ーー サラダ油2	1 g
白コショウ	適量		
サラダ油1	適量	中華だし	95 g
		薄口醤油	6 g
		B 砂糖	4 g
		ごま油	0.7 g
		にんにく (すりおろし)	0.3 g
栄養成分 Tネルギー 239 kcal・ た	÷んぱく質 92 a・		食塩 12α

| 宋養成分 | エネルキー 239 kcal・ たんぱく質 9.2 g・ 脂質 9.9 g・ 炭水化物 27.3 g・ 食塩

作業手順

- ① 肉、野菜をそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。
- ② ①の肉に塩、白コショウを振る。 処
- ③ ボウルで①のA、サラダ油2をよく混ぜ合わせる。 理
 - ④ サラダ油1をひいたフライパンで②を炒める。
 - ⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
 - ⑥ ホテルパンに麺、④、③を順に入れ、⑤を流し、予熱したスチコンで加熱する。

加 65mm 調理設定 使用ホテルパン コンビ 100% ・ 160℃ ・ 7~10分 風量4 熱

提 ⑦ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。

供

埶

調理のポイント

- ・ 春雨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Bは、春雨重量の4倍程度が目安。