

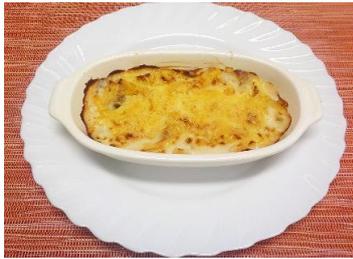
Super Steam マカロニグラタン

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：6人分（耐熱容器）

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6人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

乾麺マカロニ	25 g	玉ねぎ（3mm幅くし形切り）	20 g								
サラダ油1	1 g	サラダ油2	3 g								
鶏もも肉（1個10g）	20 g	A	ホワイトソース	75 g							
塩	適量		牛乳	50 g							
白コショウ	適量		マッシュルーム水煮（3mm厚スライス）	10 g							
			ミックスチーズ	20 g							
			粉チーズ	5 g							
栄養成分		エネルギー	391 kcal	たんぱく質	16.4 g	脂質	22.1 g	炭水化物	29.7 g	食塩	1.8 g

作業手順

下 処 理	① 肉、野菜をそれぞれカットする。
	② ①の肉に塩、白コショウを振る。
下 処 理 加 熱	③ 鍋で1.5%塩分の熱湯に麺を入れ70%程度の硬めにゆで、湯切りをし、サラダ油1を混ぜ合わせる。
	④ サラダ油2をひいた鍋で②、①の玉ねぎを炒め、A、③を入れて混ぜ合わせ、味を調える。
加 熱	⑤ 耐熱容器に④を200g流し、ミックスチーズ、粉チーズを散らし、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 220℃ ・ 12～15分 ・ 風量4

調理のポイント

- ・ ホワイトソースの味が濃い場合は、牛乳で調節する。
- ・ ホテルパンに流す場合と耐熱容器で加熱する場合では、加熱時間を調節する。