

Super Steam 焼きうどん

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：8人分

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は8人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ゆでうどん麺 (1玉200g)	200 g	B	濃口醤油	10 g
豚バラ肉スライス (3cm幅カット)	50 g		サラダ油	4 g
			塩	0.4 g
			白コショウ	適量
A	キャベツ (ざく切り)	30 g		
	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	20 g	かつお節	適量
	人参 (3mm厚短冊切り)	10 g		
	ピーマン (7mm厚スライス)	10 g		
栄養成分	エネルギー 493 kcal ・ たんぱく質 13.8 g ・ 脂質 25.0 g ・ 炭水化物 49.0 g ・ 食塩 2.5 g			

作業手順

下 処 理	① 肉、Aをそれぞれカットする。
	② Bを合わせて味を調える。
加 熱	③ ホテルパンに肉を広げ、麺、②、①のA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 50% ・ 180℃ ・ 10分 ・ 風量4
	④ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、かつお節を添える。
提 供	

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。
- ・ ピーマンの退色が気になる場合は、加熱の途中に入れてもよい。