

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン： 15人分（耐熱容器）

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15人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	乾麺きしめん	15 g	B	鶏もも肉 (5gカット)	15 g					
	サラダ油1	1.5 g		油揚げ (1cm角カット)	3 g					
				しいたけ	3 g					
	かぼちゃ (1cm角切り)	15 g		サラダ油2	1 g					
A	大根 (1cm角切り)	15 g								
	人参 (1cm角切り)	15 g		ホワイトソース	35 g					
			C	白味噌	2 g					
				濃口醤油	1.8 g					
				ミックスチーズ	10 g					
栄養成分	エネルギー	219 kcal	たんぱく質	7.8 g	脂質	11.3 g	炭水化物	20.3 g	食塩	1.7 g

作業手順

下 処 理	① A、B、しいたけをそれぞれカットする。
	② Cを合わせて、味を調える。
下 処 理	③ 鍋で熱湯にきしめんを入れてゆで、湯切りをし、5cm幅にカットし、サラダ油1を混ぜ合わせる。
	④ サラダ油2をひいたフライパンで①のBを炒める。
加 熱	⑤ ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム1 ・ 10分 ・ 風量4
	⑥ 耐熱容器に③、④、⑤、①のしいたけを入れ、よくかき混ぜて、②を流し、ミックスチーズを散らし、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 ・ 230℃ ・ 10分 ・ 風量4
提 供	⑦ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 耐熱容器は8.5cm角を使用。
- ・ きしめんは、ほうとうやうどん、ペンネに変更してもよい。
- また、ソースもミートソースやカレー等好みにより変更するとバリエーションが広がる。