

Super Steam チキンと蒸し野菜のサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18人分（肉） 36人分（A）

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ50g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鶏むね肉（皮なし・1切れ50g）	50 g	A	かぼちゃ（5mm厚スライス）	30 g
酒	1 g		人参（1cm厚拍子木切り）	20 g
塩	0.3 g	B	赤パプリカ（1cm厚拍子木切り）	10 g
			黄パプリカ（1cm厚拍子木切り）	10 g
			アスパラガス（3等分）	10 g
			フレンチドレッシング	適量

栄養成分 エネルギー 159 kcal ・ たんぱく質 12.3 g ・ 脂質 7.2 g ・ 炭水化物 10.7 g ・ 食塩 0.8 g

作業手順

下 処 理	① 肉、野菜をそれぞれカットする。
	② ①の肉に酒、塩を振る。
加 熱	③ ホテルパンに①のB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 ・ 85℃ ・ 8～10分 ・ 風量3
	④ オープンシートを敷いたホテルパンに②を並べ、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 スチーム ・ 85℃ ・ 12～15分 ・ 風量3
	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 ・ 85℃ ・ 15～20分 ・ 風量3
急 速 冷 却	⑥ プラストチラーで③、④、⑤を冷却する。 使用ホテルパン 25mm 使用機器 プラストチラー 設定 10℃以下 ・ 60分以内 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチラー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
	⑦ ⑥の肉を好みの厚さにスライスする。
提 供	⑧ ⑥の野菜、⑦、フレンチドレッシングを混ぜ合わせる。
	⑨ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（肉）の目安…800～1000g
- ・ 1/1ホテルパン（野菜）の目安…各1500～2000g
- ・ 手順③、⑤の際、用途に応じて、野菜の加熱温度を変更する。
早く軟らかくする…95～100℃ 食感を少し残す…85℃ 生の食感を残す…70℃
- ・ 手順⑦の際、鶏肉は繊維を断ち切るようにスライスする。
- ・ 手順⑧の際、かぼちゃは崩れやすい為、注意する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.10