



蒸し鶏と温野菜のごま風味サラダ

食数 1/1 ホテルパン 100g×20人分 2/3 ホテルパン 13人分

		1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
材料	ほうれん草(ざく切り)	700g	450g
	キャベツ(5mm幅切り)	700g	450g
	人参(薄切り)	180g	120g
	ブロッコリー(小房)	300g	200g
	鶏ササミ(筋を取る)	300g	200g
ごまダレ(市販)		適宜	適宜
すりゴマ		適宜	適宜



使用ホテルパン 穴あき2枚

工程(使用機器)

調理手順

下処理

① ほうれん草は、アクをおさえるために、2%の塩水(分量外)に10分程つけます。

加熱調理 (スチームコンベクション)

② 野菜と鶏ササミを、それぞれのホテルパンに入れ、加熱します。

キャベツ、人参、ブロッコリー、鶏ササミ： **スチーム** モード・調理温度100℃・調理時間8分・風量3

ほうれん草： **スチーム** モード・調理温度100℃・調理時間5分・風量3

盛付・提供

③ 鶏ササミは手でさき、全ての材料をごまダレで和えて器に盛り、すりゴマを乗せて提供します。