

コブサラダ

作成日 2023/3/31 修正日



栄養成分表示(ドレッシング15gあたり)

※具材は含みません

エネルギー: 55kcal

たんぱく質: 0.2g

脂質: 6.2g

炭水化物: 2.8g

ナトリウム: 179mg

(食塩相当量 0.5g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	穴あき	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	ブロッコリー(小房) 1200g (800g) 南瓜(2cm角) 1800g (1200g) 鶏むね肉(2cm角) 1500g (1000g) 卵 40個 (27個) お好きな具材 (アボカド、プチトマト等) 適宜 (適宜)		マヨネーズ 330g (220g) ケチャップ 165g (110g) 上白糖 50g (33g) 塩 7.5g (5g) (B) ホワイトペッパー 適宜 (適宜) クミンパウダー 適宜 (適宜) チリパウダー 適宜 (適宜) 生姜おろし 18g (12g) にんにくおろし 18g (12g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を合わせてコブサラダドレッシングを作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	(A)をそれぞれ穴あきホテルパンに乗せ、加熱します。※鶏肉はオープンシートを敷く	
		【ブロッコリー、鶏肉】 スチームモード(100)°C・(7)分・風量(3)	
	【南瓜、卵】 スチームモード(100)°C・(15)分・風量(3)		
	③	他のお好みの具材は、必要に応じて切り分けておきます。	
盛付・提供	④	器に盛り付け、コブサラダドレッシングを添えて提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約7200g (約4800g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	180g×40人分 (27人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: (A)の分量は、ホテルパン1枚当たりに入る量が記載してあります。分量比や使用食材はお好みでアレンジしてください。

(B)の分量は(A)の分量に対し丁度よいドレッシングの量を記載してあります。