

韓国風焼きそば

作成日 2023/8/1 修正日 2023/10/25



栄養成分表示(200gあたり)
エネルギー: 337kcal
たんぱく質: 10.1g
脂質: 11.8g
炭水化物: 54.2g
ナトリウム: 912mg
(食塩相当量 2.3g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類: 65mm		使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
蒸し中華麺	1350g (900g)	コチュジャン	80g (53g)
チンゲン菜(3cm)	300g (200g)	ダシダ	24g (16g)
赤パプリカ(くし切り)	140g (93g)	(B) 上白糖	20g (13g)
(A) 玉ねぎ(くし切り)	400g (266g)	濃口醤油	12g (8g)
にんじん(細切り)	140g (93g)	ごま油	20g (13g)
豚バラ肉(5cm)	200g (133g)	酒	10g (7g)
塩	4g (2.7g)	韓国のり	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を合わせておきます。	
	②	ホテルパンに蒸し中華麺を入れ、麺をほぐしながら①を絡めます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②の上に(A)を上から順にのせ、全体に塩を振ったら加熱します。 コンビモード(200)°C・(8)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	全体を混ぜ合わせます。	
盛り付け・提供	⑤	器に盛り付け、お好みで韓国のりをトッピングしたら、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約2250g (約1500g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	200g×11人分 (7人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: