

# 豚キム焼きそば

作成日 2024/3/11 修正日



## 栄養成分表示 (200gあたり)

エネルギー: 255kcal  
たんぱく質: 9.9g  
脂質: 11.7g  
炭水化物: 30.8g  
ナトリウム: 755mg  
(食塩相当量 1.9g)

【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 (マルちゃん)	9玉 (6玉) 【1350g】【900g】	キャベツ(ざく切り) 600g (400g)
オイスターソース	60g (40g)	ピーマン 150g (100g)
コチュジャン	60g (40g)	(B) キムチ 450g (300g)
(A) 酒	15g (10g)	豚バラ厚み5mm (4cm幅) 450g (300g)
ごま油	19g (13g)	塩 3g (2g)
濃口しょうゆ	22g (15g)	
工程(使用機器)	調理手順	
下処理	①	(A)を合わせます。
	②	ホテルパンに蒸し中華麺を入れほぐし、①を全体に絡めます。
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②に(B)を上から順にのせ、塩をふったら加熱します。 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。
盛付・提供	⑤	器に盛り付け、提供します。
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン	約3000g (約2000g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン 200g×15人分 (10人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: