

焼うどん【冷凍麺、冷凍野菜、冷凍肉使用】

作成日	2024/3/22	修正日
-----	-----------	-----



栄養成分表示(180gあたり)	
エネルギー:	169kcal
たんぱく質:	6.7g
脂質:	4.4g
炭水化物:	27.5g
ナトリウム:	851mg
(食塩相当量)	2.1g
【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			
冷凍うどん 1500g (1000g)		ウスターソース 180g (120g)	
冷凍キャベツ 500g (333g)		オイスターソース 45g (30g)	
冷凍玉ねぎ 200g (133g)		かつお粉 21g (14g)	
(A) 冷凍にんじん 100g (67g)		(B) 上白糖 15g (10g)	
冷凍豚肉 250g (167g)		塩 6g (4g)	
塩 6g (4g)		こしょう 適宜 (適宜)	
		ごま油 30g (20g)	
工程(使用機器)		調理手順	
下処理	①	ホテルパンに冷凍状態のうどんを並べ、(B)を合わせたものを満遍なくかけます。	
	②	(A)をボールの中で絡めます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	①に②を平らに乗せ、加熱をします【2段階加熱】	
		ホットモード(200)℃・(5)分・風量(3)	
		コンビモード(200)℃・(8)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	全体をよく混ぜます。	
盛付・提供	⑤	器に盛り付け、お好みでかつお節を乗せて提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン 約2700g (約1800g)		想定食数: ()内は2/3ホテルパン 180g×15人分 (10人分)	

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント: 全て解凍せずに、冷凍状態でホテルパンセット→加熱を行うレシピです。

冷凍豚肉はバラ冷凍のものが使いやすいです。