

野菜ビーフン

作成日 2024/8/19 修正日



栄養成分表示(150gあたり)
エネルギー: 146kcal
たんぱく質: 4.6g
脂質: 5.6g
炭水化物: 20.5g
ナトリウム: 266mg
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類: 20mm、65mm		使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
ビーフン(乾)	500g (333g)	キャベツ(ざく切り)	400g (266g)
鶏がらスープ(味の素)	36g (24g)	にんじん(短冊切り)	160g (106g)
水	1500g (1000g)	(B) 玉ねぎ(くし切り)	300g (200g)
(A) 塩	7g (4.6g)	ピーマン(細切り)	170g (133g)
こしょう	適宜 (適宜)	しいたけ(薄切り)	170g (133g)
ゴマ油	60g (40g)	豚バラスライス (4cm、湯通し)	300g (200g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を合わせて沸かします。	
	②	65mmのホテルパンにビーフンを入れたら、麺を覆うように(B)をのせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②に①を入れ、20mmのホテルパンでフタをして加熱します。	
		コンビモード(160)°C・(15)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	④	全体を混ぜ、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3600g (約2400g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	150g×24人分 (16人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: