



蒸し鶏と温野菜のごま風味サラダ

食数 **1/1 ホテルパン** 100g×20人分 **2/3 ホテルパン** 13人分

材料

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
ほうれん草(ざく切り)	700g	450g
キャベツ(6mm幅切り)	700g	450g
人参(薄切り)	180g	120g
ブロッコリー(小房)	300g	200g
鶏ササミ(筋を取る)	300g	200g
ごまダレ(市販)	適宜	適宜
すりゴマ	適宜	適宜



使用ホテルパン 穴あき

工程(使用機器)

調理手順

下処理
加熱調理 (スチームコンベクション)
盛付・提供

- ① ほうれん草は、アクをおさえるために、2%の塩水に20分程つけます。
- ② 野菜と鶏ササミを、それぞれのホテルパンに入れ、加熱します。
スチーム モード・蒸気量パワー・調理温度100℃・調理時間8分
← **Concierge200** の場合 No.613 蒸し鶏と温野菜のごま風味サラダ
- ③ 鶏ササミは手でさき、全ての材料をごまダレで和えて器に盛り、すりゴマをかけます。

※ほうれん草、ブロッコリーは4、5分ほどの加熱で、他の野菜よりも早めに取り出すとよい。