



ヘルシービーフン

食数 1/1 ホテルパン 80g×22人分 2/3 ホテルパン 14人分

材料	ビーフン(固茹で・お湯で戻す) …………… 330g	220g
	(お湯でもどして、水気をきる)	
A	シーフードミックス(冷凍) …………… 350g	230g
	キャベツ(7mm幅切り) …………… 380g	250g
	チンゲン菜(7mm幅切り) …………… 200g	130g
	ピーマン(細切り) …………… 80g	52g
	人参(薄切り) …………… 70g	45g
	椎茸(薄切り) …………… 70g	45g
B	塩 …………… 5g	3g
	サラダ油 …………… 30g	20g
	オイスターソース …………… 30g	20g
	淡口醤油 …………… 27g	18g
	水 …………… 90g	58g
	中華スープの素(ペーストタイプ) …… 9g	6g
	ごま油 …………… 24g	15g



使用ホテルパン 65mm 深型

工程(使用機器)	調理手順
下処理	① 熱湯でビーフンをもどし、シーフードミックスは湯通して、水気をきっておきます。 ② ポールにBを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作ります。
加熱調理 (スチームコンベクション)	③ ホテルパンに①と②を入れて混ぜ合わせ、この上にAの野菜をのせ、加熱します。 コンピ モード・蒸気量80%・調理温度180℃・調理時間10分 ← Concierge200 の場合 No.667 ヘルシービーフン
盛付・提供	④ 加熱後、ごま油をふり、全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付けます。

※ビーフンはもどすと2.5~3倍になります。