

夏野菜たっぷり肉みそうどん

作成日 2023/4/17 修正日



栄養成分表示

(肉みそ160gうどん200gあたり)

エネルギー: 378kcal

たんぱく質: 15.3g

脂質: 10.9g

炭水化物: 58.3g

ナトリウム: 984mg

(食塩相当量 2.5g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm、穴あき	使用推奨備品:	オープンシート		
材料:()内は2/3ホテルパン分量					
ズッキーニ (1.5cm角)	600g (400g)	(A) みりん	144g (96g)	豚ひき肉	1000g (667g)
茄子 (1.5cm角)	400g (267g)	酒	120g (80g)	塩	12g (8g)
玉ねぎ (1.5cm角)	400g (267g)				
(C) パプリカ (1.5cm角)	400g (267g)	淡色辛みそ	120g (80g)	冷凍うどん	2000g (1200g)
ピーマン (1.5cm角)	200g (133g)	上白糖	72g (48g)	サラダ油	30g (20g)
にんにく (みじん)	30g (20g)	(B) 濃口しょうゆ	72g (48g)		
生姜(みじん)	30g (20g)	甜麺醬	36g (24g)	青ネギ (小口切り)	適宜 (適宜)
		豆板醬	10g (6.7g)		
(D) サラダ油	40g (27g)				
片栗粉	36g (24g)				
工程(使用機器)	調理手順				
下処理	①	(A)を鍋で火にかけ、アルコールを飛ばしたら(B)を加え、混ぜます。			
	②	65mmホテルパンに(C)、(D)を入れ、しっかり混ぜ、①を混ぜ込みます。			
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②にひき肉を散らし、塩をまんべんなくかけ、オープンシートで落し蓋と、更にフタをし加熱します。 コンビモード(200)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)			
	④	加熱後よく混ぜます。【肉みそ】			
	⑤	オープンシートを敷いた穴あきホテルパンに冷凍うどんを入れ、サラダ油をかけ加熱します。 スチームモード(100)°C・(10~15)分・風量(3)			
	⑥	加熱後ほぐします。【うどん】			
盛付・提供	⑦	器にうどんを乗せ、肉みそをかけ、お好みで青ネギを散らしたら提供します。			
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	【肉みそ】約3600g (約2400g) 【うどん】約2000g (約1200g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	【肉みそ】160g×22人分 (15人分) 【うどん】200g×10人分 (6人分)		
	考案	野中	作成	野中	

ポイント: うどんをスチームする際に、油をかけると時間が経ってもくっつきにくいです。