

温野菜サラダ～特製ドレッシング～

作成日	2021/4/14	修正日	2021/5/12
-----	-----------	-----	-----------



栄養成分表示(30gあたり)
 ※特製ドレッシングのみ
 エネルギー: 74kcal
 たんぱく質: 0.8g
 脂質: 6.6g
 炭水化物: 2.7g
 ナトリウム: 312mg
 (食塩相当量 0.8g)

ホテルパン種類:	穴あき	使用推奨備品:	ミキサー
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
根菜類(1口大) ⇒にんじん、れんこん等	2kg (1300g)	にんじん(皮剥く)	165g (110g)
緑色の野菜(1口大) ⇒ブロッコリー、小松菜等	1kg (660g)	りんご (皮剥いて芯とる)	270g (180g)
その他の野菜(1口大) ⇒キャベツ、白菜、きのこ等	1kg (660g)	玉ねぎ(皮剥く)	105g (70g)
		にんにく(皮剥く)	12g (8g)
		(A) すりごま(白)	30g (20g)
		アンチョビフィレ	30g (20g)
		塩	4.5g (3g)
		こしょう	適宜 (適宜)
		サラダ油	180g (120g)
		濃口しょうゆ	105g (70g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)をミキサーにかけ、ドレッシングを作ります。	
	②	野菜を1口大に切って、穴あきホテルパンに並べます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②を加熱します。	
		根菜類: スチームモード(100)°C・(15)分・風量(3)	
		緑色の野菜: スチームモード(100)°C・(7)分風量(3)	
		その他の野菜: スチームモード(100)°C・(10)分風量(3)	
盛付・提供	④	野菜を盛り付け、ドレッシングを添えて提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約900g (約600g) ※ドレッシングのみ	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	30g×30人分 (20人分) ※ドレッシングのみ

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント:

じゃが芋と鶏肉の煮物

作成日	2016.10.04	修正日	
-----	------------	-----	--



栄養成分表示(1皿 110gあたり)

エネルギー:	204kcal
たんぱく質:	10.5g
脂質:	10.6g
炭水化物:	15.2g
ナトリウム:	708mg
(食塩相当量)	1.8g

【日本食品標準成分表2010より算出】

ホテルパン種類: 65mm、20mm		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			
	じゃが芋(一口大)	1400g(933g)	
(A)	鶏もも肉(一口大)	1200g(800g)	
	ごま油	24g(16g)	
	万能ねぎ(小口切)	適宜(適宜)	
			だし汁 1300g(867g)
			生姜(千切り) 40g(27g)
			砂糖 80g(53g)
		(B)	醤油 240g(160g)
			みりん 20g(13g)
			塩 6g(4g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を鍋に合わせて煮立たせ、煮汁を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	65mmホテルパンに(A)を入れ、よく油を絡めて加熱します。 コンビモード(180)°C・(10)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	③	加熱の終わった③に①の煮汁を注ぎ、オープンシートで落とし蓋をし、フタをして加熱します。 コンビモード(150)°C・(20)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	④	庫内から取り出し、15分程放置して味をなじませて、器に盛りネギを散らして提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン		約2600g(約1700g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン
			110g×24人分(16人分)

考案	林	作成	林
----	---	----	---

ポイント: ※栄養価計算は煮汁の分も含みます。

鮭の味噌バターご飯

作成日	2021/4/9	修正日	2021/5/12
-----	----------	-----	-----------



栄養成分表示(1杯200gあたり)

エネルギー:	367kcal
たんぱく質:	14.8g
脂質:	5.0g
炭水化物:	60.5g
ナトリウム:	575mg
(食塩相当量)	1.5g

【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					
米	1500g (1000g)	淡色辛みそ	120g (80g)		
生鮭(皮をとる)	900g (600g)	みりん	180g (120g)		
塩	4g (2.7g)	(A) 酒	50g (33g)		
有塩バター	60g (40g)	濃口しょうゆ	40g (27g)		
万能ねぎ(小口切り)	適宜 (適宜)	塩	4g (2.7g)		
		だし汁	1320g (880g)		
工程(使用機器)	調理手順				
下処理	①	米は洗って30分以上浸漬します。			
	②	鮭に塩を振ります。			
	③	(A)を鍋に合わせて沸かし、炊き汁を作ります。			
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	65mmのホテルパンに水を切った米、炊き汁を入れ平らにならし、②をのせてフタをして加熱をします。			
		コンビモード(200)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)			
	⑤	加熱後バターを散らし、再度フタをして15分程蒸らします。			
盛付・提供	⑥	鮭をほぐして全体を混ぜ合わせ、器に盛り付けねぎを散らして提供します。			
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約4100g (約2700g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	200g×20人分 (13人分)		

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント:

麻婆茄子

作成日 2020/3/11 修正日 2021/5/12



栄養成分表示(1皿100gあたり)

エネルギー: 112kcal
たんぱく質: 5.9g
脂質: 6.4g
炭水化物: 6.7g
ナトリウム: 410mg
(食塩相当量 1.0g)

【日本食品標準成分表2015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			
	茄子 (半分斜め7mm幅)	1400g (932g)	甜麵醬 100g (67g)
(A)	にんにく(みじん)	20g (13g)	豆板醬 40g (27g)
	長ネギ(粗みじん)	240g (160g)	酒 90g (60g)
	片栗粉	50g (33g)	(B) 上白糖 30g (20g)
	ごま油	60g (40g)	鶏ガラ顆粒 24g (18g)
	豚ひき肉	900g (600g)	こいくちしょうゆ 80g (53g)
			水 300g (200g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)をボールなどに合わせます。	
	②	65mmホテルパンに、(A)と片栗粉を入れ全体をよく混ぜたらごま油を入れ混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②に①の1/3量を加えよく混ぜ、豚ひき肉を散らしいれ、①の残りを全体に回しかけ、フタをして加熱をします。 コンビモード(200)°C・(16)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	よく混ぜて、10分ほどおいて馴染ませます。	
盛付・提供	⑤	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3200g (約2100g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	100g×32人分 (21人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: フタをすることで、上のホテルパンからの水滴(結露)の侵入を防ぎます。

片栗粉のだまが残ることがあるので、加熱後よく混ぜてください。

鶏肉のポン酢和え

作成日	2021/4/5	修正日
-----	----------	-----



栄養成分表示 (80gあたり)

エネルギー:	172kcal
たんぱく質:	11.7g
脂質:	12.6g
炭水化物:	1.2g
ナトリウム:	354mg
(食塩相当量)	0.9g

【日本食品標準成分表2015より算出】

ホテルパン種類:		20mm	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					
	鶏もも肉	1600g (1066g)		玉ねぎ(スライス)	240g (180g)
	塩	肉の0.5%重量		ポン酢	160g (107g)
	こしょう	適宜 (適宜)		青ネギ	適宜 (適宜)
				いりごま(白)	適宜 (適宜)
工程(使用機器)		調理手順			
下処理		① 鶏肉を開いて、塩コショウをします。			
加熱調理 (スチームコンベクション)		② オープンシートを敷いたホテルパンに②の皮を上にして乗せ、加熱をします。			
		コンビモード(230)°C・中心(72)°C・蒸気量(40)%・風量(3)			
		③ 焼き上がりの肉を出来るだけ薄くスライスし、玉ねぎとポン酢を和えます。			
盛付・提供		④ 器に盛り付け、青ネギとゴマを散らしたら、提供します。			
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン		約1920g (約1280g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン		80g×24人分 (16人分)

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント: 約10分程加熱がかかります。

春巻き

作成日	2021/4/12	修正日
-----	-----------	-----



栄養成分表示(1本60gあたり)

エネルギー:	156kcal
たんぱく質:	3.6g
脂質:	4.7g
炭水化物:	25.1g
ナトリウム:	276mg
(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:		ノンスティック20mm		使用推奨備品:		オイルスプレー	
材料:()内は2/3ホテルパン分量							
	サラダ油	18g (12g)			濃口しょうゆ	38g (25g)	
	豚小間肉	205g (137g)			ガラスープの素	7g (4.6g)	
(A)	たけのこ水煮	115g (77g)		(B)	オイスターソース	30g (20g)	
	干し椎茸(乾)	8g (5g)			砂糖	13g (8.6g)	
	キャベツ	180g (120g)			水	50g (33g)	
	春巻きの皮	18枚 (12枚)			サラダ油	36g (24g)	
	水溶き小麦粉 【小麦:水(1:1)】	適宜 (適宜)					
工程(使用機器)		調理手順					
下処理	①	(A)の干し椎茸は水で戻し、具材は全て6mmの細切りにします。					
	②	(A)の肉と油を炒めて、色が変わったら他の具材を加え、しんなりしたら(B)を入れ煮立たせます。					
	③	②を個数分に分け、春巻きの皮に包みます。					
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	両面に軽く油をつけ、ホテルパンに乗せ加熱をします。					
		コンビモード(210)°C・(7)分・蒸気量(20)%・風量(3)					
盛付・提供	⑤	皿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810g (約540g)		想定食数:()内は2/3ホテルパン		45g×18人分 (12人分)	

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント: ノンスティック加工のホテルパンがない場合は、オープンシートを敷いて、加熱をしてください。

春巻きの皮が分厚くない面を下にしてホテルパンに乗せると良いです。