Super Steam ポークピカタ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 12人分

写真

盛付写真	⑤加熱前　ホテルパン写真	⑤加熱後　ホテルパン写真

※写真は1枚60g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	豚ロース肉（1枚60g）	60 g	B	トマトソース	15 g
	塩1	0.3 g		ケチャップ	2 g
	白コショウ1	適量		コンソメ顆粒	0.3 g
				塩2	適量
	卵	10 g		白コショウ2	適量
A	粉チーズ	2 g			
	マヨネーズ	2 g			
	パセリ（みじん切り）	適量			
	薄力粉	3 g			

栄養成分	エネルギー	235 kcal・	たんぱく質	13.8 g・	脂質	16.8 g・	炭水化物	4.6 g・	食塩	1.0 g

作業手順

下処理・下準備

① 肉をカットし、脂身に切り込みを入れる。
② パセリをカットする。
③ 溶いた卵に合わせたAを混ぜ合わせる。
④ ①の肉に塩1、白コショウ1を振り、薄力粉、③の順に衣付けする。

加熱

⑤ オーブンシートを敷いたホテルパンに④を並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	アルミ	調理設定	熱風	・	200℃	・	8～10分	・	風量4

提供

⑥ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
⑦ 器に⑤を盛付け、⑥をかける。

調理のポイント

- 手順④の際、生卵の代わりにやや緩めに加熱した温泉卵を溶いて衣付けすると自然な濃度が付く。
- コンビモードで加熱する場合は、蒸気が多いと衣が剥がれる為、注意する。