

Super Steam とんかつ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：8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120g、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 (1cm厚スライス・1枚120g)	120 g	とんかつソース	適量
塩	0.6 g		
白コショウ	適量		
薄力粉	6 g		
卵	18 g		
パン粉	18 g		
サラダ油	9 g		

栄養成分 エネルギー 562 kcal ・ たんぱく質 27.4 g ・ 脂質 39.3 g ・ 炭水化物 19.4 g ・ 食塩 1.6 g

作業手順

下 処 理	① ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
下 処 理	② ①を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
下 処 理	③ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。
	④ 肉に塩、白コショウを振り、薄力粉、卵、③の順に衣付けする。
加 熱	⑤ ホテルパンにオйлスプレーをした焼き網をのせて④を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 12～15分 ・ 風量4
提 供	⑥ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付け、ソースをかける。