

Super Steam アスパラガスの肉巻きフライ

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



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は1本30g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

アスパラガス (1本30g)	60 g	薄力粉	5 g
豚バラ肉スライス (1枚20g)	40 g	卵	15 g
塩	0.2 g	パン粉	15 g
白コショウ	適量	サラダ油	7.5 g
		オイルスプレー	適量
		タルタルソース	適量
栄養成分	エネルギー 403 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 31.3 g
		炭水化物 16.5 g	食塩 0.7 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
	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
	③ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。
	④ アスパラガスは下を1cm程度カットし、皮が硬い部分はさらにピーラーでむく。
	⑤ 肉に塩、白コショウを振り、④を巻く。
	⑥ ⑤を薄力粉、卵、③の順に衣付けする。
加 熱	⑦ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑥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℃ ・ 7~10分 ・ 風量4
提 供	⑧ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付け、タルタルソースを添える。

調理のポイント

- ・ 手順⑤の際、肉が破れないように注意する。