

Super Steam 魚の下処理加熱（霜降り）

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：24切れ分

写真

②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ40g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1切れ分)

魚切り身（1切れ40g）	40 g
塩	0.2 g
酒	適量

栄養成分/ぶり エネルギー 108 kcal ・ たんぱく質 8.6 g ・ 脂質 7.0 g ・ 炭水化物 0.4 g ・ 食塩 0.2 g

作業手順

下 処 理	① 魚をカットし、塩、酒を振る。									
	② オープンシートを敷いたホテルパンに①を並べ、予熱したスチコンで加熱する。									
加 熱	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	・	80℃	・	2~3分	・	風量3
	③ 加熱後、冷水にさらし、水気を拭き取る。									