

Super Steam 魚と野菜の蒸し煮 ビネグレットソース

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15人分

写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ60g、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

魚切り身 (1切れ60g)	60 g	B	サラダ油	10 g	
塩1	0.3 g		酢	5 g	
白コショウ1	適量		粒マスタード	1.5 g	
A	じゃがいも (2mm厚千切り)		15 g	レモン果汁	1 g
	玉ねぎ (2mm厚スライス)		15 g	塩2	0.5 g
	セロリ (2mm厚スライス)		5 g	砂糖	0.5 g
	にんにく1 (2mm厚スライス)		0.5 g	にんにく2 (すりおろし)	0.5 g
				白コショウ2	適量
トマト (5mm厚輪切り)	20 g		赤玉ねぎ (1mm厚スライス)	10 g	
				パセリ (みじん切り)	適量

栄養成分 エネルギー 183 kcal ・ たんぱく質 12.6 g ・ 脂質 11.1 g ・ 炭水化物 7.2 g ・ 食塩 1.0 g

作業手順

下 処 理	① 魚、野菜をそれぞれカットし、にんにく2はすりおろす。
	② ①の魚に塩1、白コショウ1を振る。
加 熱	③ オープンシートを敷いたホテルパンに①のAを広げ、その上に①のトマト、②を順に並べ、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 スチーム ・ 92℃ ・ 10分 ・ 風量4
	④ Bを合わせて味を調える。
提 供	⑤ ③を器に盛付け、④をかけて①の赤玉ねぎ、パセリを散らす。