

Super Steam たらの洋風ホイル蒸し

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15人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

たら切り身 (1切れ60g)	60 g	A	アスパラガス (1cm厚斜め切り)	15 g
塩	0.4 g		ミニトマト (2等分)	10 g
白コショウ	適量		しめじ (小房分け)	5 g
			白ワイン	3 g
			オリーブオイル	3 g
			パセリ (みじん切り)	適量
栄養成分	エネルギー	84 kcal	たんぱく質	11.2 g
			脂質	3.2 g
			炭水化物	1.8 g
			食塩	0.6 g

作業手順

下 処 理	① 魚、A、しめじ、パセリをそれぞれカットする。
	② ①の魚に塩、白コショウを振る。
加 熱	③ アルミホイルに②、①のA、しめじを盛付け、白ワイン、オリーブオイルをかけ、アルミホイルを閉じ、ホテルパンに並べ、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 ・ スチーム2 ・ 20分 ・ 風量4
提 供	④ 器に盛付け、①のパセリをかける。

