Super Steam　かぶら蒸し

調理システム：　クックサーブ　　1/1ホテルパン：　12人分　　（耐熱容器）

写真

盛付写真	⑥加熱前　ホテルパン写真	⑥加熱後　ホテルパン写真

※写真は6人分、1/2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	だし汁	25 g
塩	0.4 g		みりん	2.5 g
			薄口醤油	1.5 g
かぶ（すりおろし）	40 g			
			水溶き片栗粉	適量
卵白	15 g			
			三つ葉（3cm幅カット）	適量

栄養成分	エネルギー	76 kcal・	たんぱく質	12.6 g・	脂質	0.2 g・	炭水化物	5.0 g・	食塩	0.9 g

作業手順

下処理

① 魚、三つ葉をそれぞれカットする。
② かぶはすりおろし、水分を絞る。
③ ボウルに卵白を入れ、6分立てにする。
④ ③に②を入れ、軽く混ぜ合わせる。
⑤ ①の魚に塩を振る。

加熱

⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、④を30gかけて、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	・	85℃	・	15分	・	風量3

提供

⑦ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
⑧ 器に⑥を盛付け、⑦をかけ、①の三つ葉を添える。

調理のポイント

- 手順②の際、かぶの水分は重量の1/2程度になるまで絞る。
- 手順④の際、卵白の泡をつぶさないように軽く混ぜ合わせる。
- 耐熱容器は11cm×6.5cmを使用。