

# Super Steam 赤魚の中華蒸し

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：16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8人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

|      |                |         |       |                |       |       |      |       |    |       |
|------|----------------|---------|-------|----------------|-------|-------|------|-------|----|-------|
|      | 赤魚切り身 (1切れ60g) | 60 g    |       | オイスターソース       | 4 g   |       |      |       |    |       |
|      | 塩              | 0.4 g   | B     | 酢              | 4 g   |       |      |       |    |       |
|      |                |         |       | 砂糖             | 2.5 g |       |      |       |    |       |
| A    | 長ねぎ1 (5cm幅カット) | 5 g     |       | 濃口醤油           | 2 g   |       |      |       |    |       |
|      | 生姜1 (3mm厚スライス) | 2 g     |       |                |       |       |      |       |    |       |
|      | 酒              | 1 g     |       | ごま油            | 1 g   |       |      |       |    |       |
|      |                |         | C     | 長ねぎ2 (1mm厚千切り) | 適量    |       |      |       |    |       |
|      |                |         |       | 生姜2 (1mm厚千切り)  | 適量    |       |      |       |    |       |
|      |                |         |       | 小ねぎ (小口切り)     | 適量    |       |      |       |    |       |
| 栄養成分 | エネルギー          | 94 kcal | たんぱく質 | 10.9 g         | 脂質    | 3.1 g | 炭水化物 | 4.7 g | 食塩 | 1.3 g |

## 作業手順

|             |   |
|-------------|---|
| 下<br>処<br>理 | ① 魚、A、Cをそれぞれカットする。  |
|             | ② ①の魚に塩を振る。   |
| 加<br>熱      | ③ オープンシートを敷いたホテルパンに②を並べ、①のAをのせ、酒をかけ、予熱したスチコンで加熱する。<br>使用ホテルパン 25mm 調理設定 スチーム 85℃ 10~12分 風量3 |
|             | ④ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。   |
| 提<br>供      | ⑤ 鍋でごま油を温める。  |
|             | ⑥ ③の加熱後、Aを取り除き、器に盛付け、①のCをのせ、④、⑤をかける。  |