

Super Steam シーフードサラダ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分（エビ、イカ、ほたて）

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5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

むきエビ（下処理後1尾15g）	30 g	B	オリーブオイル	7 g
イカ（1cm厚輪切り）	20 g		レモン果汁	3.5 g
ほたて（1個10g）	20 g		にんにく（すりおろし）	1.4 g
			塩	0.3 g
アスパラガス（1cm厚斜め切り）	20 g		白コショウ	適量
A 赤パプリカ（1cm厚細切り）	10 g			
黄パプリカ（1cm厚細切り）	10 g			
栄養成分 エネルギー 134 kcal ・ たんぱく質 12.7 g ・ 脂質 7.6 g ・ 炭水化物 3.2 g ・ 食塩 0.8 g				

作業手順

下処理	① エビは下処理する。										
	② イカ、ほたて、Aをそれぞれカットし、にんにくはすりおろす。										
加熱	③ オープンシートを敷いたホテルパンに①、②のイカ、ほたてを並べ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>25mm</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>・</td> <td>85℃</td> <td>・</td> <td>7～10分</td> <td>・</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	・	85℃	・	7～10分	・	風量3
	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	・	85℃	・	7～10分	・	風量3	
④ ホテルパンに②のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>・</td> <td>70℃</td> <td>・</td> <td>10分</td> <td>・</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	70℃	・	10分	・	風量3	
使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	70℃	・	10分	・	風量3		
急速冷却	⑤ プラستチャーで③、④を冷却する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>使用機器</td> <td>プラстチャー</td> <td>設定</td> <td>10℃以下</td> <td>・</td> <td>60分以内</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	穴あき	使用機器	プラстチャー	設定	10℃以下	・	60分以内		
	使用ホテルパン	穴あき	使用機器	プラстチャー	設定	10℃以下	・	60分以内			
⑥ ボウルでBを混ぜ合わせて味を調べ、⑤を入れて混ぜ合わせる。											
提供	⑦ 器に盛付ける。										

調理のポイント

- エビは火の入れすぎに注意し、85℃程度の加熱とする。
- 1/1ホテルパン（各A）の目安・・・2000g
- 手順④の際、用途に応じて加熱温度を調節する。
 早く軟らかくする・・・95～100℃
 食感を少し残す・・・85℃
 生の食感を残す・・・70℃



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2024.6