

Super Steam ぶりの照り焼き

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：14人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は1尾80g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1尾分)

	ぶり切り身 (1切れ80g)	80 g
A	濃口醤油	10 g
	砂糖	7 g
	みりん	3.5 g
	酒	2.5 g
栄養成分 エネルギー 251 kcal ・ たんぱく質 17.9 g ・ 脂質 14.1 g ・ 炭水化物 9.8 g ・ 食塩 1.5 g		

作業手順

下処理	① 魚をカットする。
下処理加熱	② 鍋にAを入れて混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	③ ②と③を2時間浸ける。(調味液は残しておく)
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った②を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 12分 ・ 風量4
提供	⑤ 鍋で残った調味液を沸騰させる。
	⑥ ⑤を④を塗り、器に盛付ける。