

# Super Steam あじの干物

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：8人分

## 写真

盛付写真



①加熱前 ホテルパン写真



①加熱後 ホテルパン写真



※写真は1枚60g、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

|               |      |
|---------------|------|
| あじの干物 (1枚60g) | 60 g |
| オイルスプレー       | 適量   |

栄養成分 エネルギー 101 kcal ・ たんぱく質 12.1 g ・ 脂質 5.3 g ・ 炭水化物 0.1 g ・ 食塩 1.0 g

## 作業手順

|    |  |          |      |          |        |          |       |
|----|--|----------|------|----------|--------|----------|-------|
| 加熱 | ① ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて魚を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 |          |      |          |        |          |       |
|    | 使用ホテルパン                                      | 焼き網・25mm | 調理設定 | コンビ 100% | ・ 250℃ | ・ 10~13分 | ・ 風量4 |
| 提供 | ② 器に盛付ける。                                    |          |      |          |        |          |       |

## 調理のポイント

- ・ 手順①の際、皮目を下にして並べる。



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