

Super Steam さばの竜田揚げ

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1切れ60g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	さば切り身 (1切れ60g)	60 g
A	濃口醤油	8 g
	酒	8 g
	生姜 (すりおろし)	2 g
	片栗粉	6 g
	オイルスプレー	適量
栄養成分	エネルギー	174 kcal
	たんぱく質	13.1 g
	脂質	8.9 g
	炭水化物	6.4 g
	食塩	1.4 g

作業手順

下 処 理	① 魚と合わせたAを2時間浸ける。
	② 汁気を切った①に片栗粉をまぶす。
加 熱	③ オイルスプレーをしたホテルパンに②を並べ、上からオイルスプレーをし、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 ・ 230℃ ・ 10分 ・ 風量4
提 供	④ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ オイルスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率が良く、エネルギーも抑えられる。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.12