Super Steam 魚のごまフライ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 15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、2/3ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

白身魚切り身（1切れ60g）	60 g	A	水	7 g
塩	0.5 g		薄力粉	3.5 g
白コショウ	適量			
		B	白ごま	9 g
			黒ごま	5 g
			オイルスプレー	適量
			タルタルソース	適量

栄養成分	エネルギー	218 kcal・	たんぱく質	15.0 g・	脂質	14.7 g・	炭水化物	6.1 g・	食塩	0.9 g

作業手順

下処理	① 魚をカットする。
	② ①に塩、白コショウを振り、合わせたA、合わせたBの順に衣付けする。
加熱	③ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて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：焼き網・25mm　調理設定：熱風・200℃・10分・風量4
提供	④ 器に盛付け、タルタルソースをかける。

調理のポイント

- ごまは粗めのすりごまでもよい。
- オイルスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率がよく、エネルギーも抑えられる。