Super Steam さばの梅しそあんかけ

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	だし汁	18 g
塩	0.5 g		みりん	1 g
白コショウ	適量		練り梅	1 g
			薄口醤油	0.5 g
片栗粉	3 g		砂糖	0.5 g
			水溶き片栗粉	適量
オイルスプレー	適量			
			大葉(1mm厚千切り)	適量

栄養成分	エネルギー	158 kcal・	たんぱく質	12.6 g・	脂質	8.9 g・	炭水化物	4.7 g・	食塩	1.1 g

作業手順

下処理

① 魚、大葉をそれぞれカットする。
② ①の魚に塩、白コショウを振り、片栗粉をまぶす。

加熱

③ オーブンシートを敷いたホテルパンに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	25mm	調理設定	熱風	・	230℃	・	10分	・	風量4

提供

④ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
⑤ 器に③を盛付け、④をかけて①の大葉を散らす。

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。