

Super Steam 鮭フライ

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



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ40g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鮭切り身 (1切れ60g)	60 g	オイルスプレー	適量
塩	0.4 g		
白コショウ	適量	タルタルソース	適量
パン粉	9 g		
サラダ油	4.5 g		
薄力粉	3 g		
卵	9 g		
栄養成分	エネルギー 229 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂質 13.6 g
		炭水化物 8.9 g	食塩 0.9 g

作業手順

下 処 理	① 魚をカットする。
	② 卵は溶いておく。
下 処 理 加 熱	③ ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、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 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
	④ ③を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、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 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
	⑤ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。
	⑥ ①に塩、白コショウを振り、薄力粉、②、⑤の順に衣付けする。
加 熱	⑦ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑥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 熱風 ・ 200℃ ・ 10分 ・ 風量4
	⑧ 器に盛付け、タルタルソースをかける。

