

Super Steam たらの甘酢野菜あんかけ

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



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ60g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

たら (1切れ60g)	60 g	A	玉ねぎ (5mm幅くし形切り)	10 g						
塩	0.5 g		人参 (3mm厚千切り)	3 g						
白コショウ	適量		赤パプリカ (5mm厚スライス)	2 g						
片栗粉	3 g		ピーマン (5mm厚スライス)	2 g						
オイルスプレー	適量	B	酢	10 g						
			みりん	8 g						
			濃口醤油	5.5 g						
			砂糖	3.5 g						
			水溶き片栗粉	適量						
栄養成分	エネルギー	122 kcal	たんぱく質	11.2 g	脂質	1.7 g	炭水化物	12.5 g	食塩	1.5 g

作業手順

下 処 理	① 魚、野菜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。
下 処 理 加 熱	③ ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 7~10分 ・ 風量3
	④ 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 ・ 240℃ ・ 10分 ・ 風量4
提 供	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調べ、③を入れ水溶き片栗粉でとろみを付ける。
	⑥ ④を器に盛付け、⑤をかける。

調理のポイント

- ・ 好みの仕上がりに応じて、手順③の加熱温度、時間を調節する。
- ・ 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。