

Super Steam さばの味噌煮

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

写真

盛付写真



②加熱前 ホテルパン写真



②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	生姜 (1mm厚千切り)	適量
生姜 (3mm厚スライス)	3 g		
A	だし汁	25 g	
	酒	6 g	
	みりん	3 g	
	薄口醤油	3 g	
	味噌	4 g	
	砂糖	4 g	
	片栗粉	0.4 g	
栄養成分	エネルギー 163 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 7.5 g
		炭水化物 7.6 g	食塩 1.2 g

作業手順

下処理	① Aを混ぜ合わせて味を調え、さらに片栗粉を混ぜる。
加熱	② ホテルパンに魚、生姜、①を入れ、上からオープンシートをかけ、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 140℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	③ 加熱後、10分程度蒸らす。
	④ 器に盛付け、生姜を添える。

調理のポイント

- 魚の霜降りとして、スチーム・90℃・3～5分で下処理をしてもよい。

