

Super Steam いわしの梅煮

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



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尾60g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

いわし (1尾60g)	60 g	生姜 (1mm厚千切り)	適量		
梅干し (種抜き)	3 g				
生姜 (3mm厚千切り)	1 g				
A	だし汁	40 g			
	濃口醤油	4 g			
	みりん	2 g			
	酢	2 g			
	砂糖	2 g			
栄養成分	エネルギー 149 kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 8.4 g	炭水化物 4.4 g	食塩 1.5 g

作業手順

下 処 理	① 魚の内臓を取り除き、水洗いして、水気を拭き取る。
	② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加 熱	③ ホテルパンに①、梅干し、生姜を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、 ②を流し、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% ・ 120℃ ・ 180分 ・ 風量4
提 供	④ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑤ 器に盛付け、生姜を添える。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。
- ・ 低温長時間加熱する事で、魚の骨まで軟らかく煮る事ができる。