

# Super Steam さんまと炒り大豆の甘酢煮

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



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

	さんま (30g筒切り)	60 g		だし汁	45 g
	長ねぎ1 (5cm幅カット)	20 g	B	Aの残りの酢	15 g
	生姜 (5mm厚スライス)	1 g		みりん	15 g
				濃口醤油	8 g
				砂糖	4 g
A	炒り大豆	10 g		長ねぎ2 (1mm厚千切り)	適量
	酢	20 g			
<b>栄養成分</b> エネルギー 297 kcal ・ たんぱく質 15.6 g ・ 脂質 16.7 g ・ 炭水化物 16.3 g ・ 食塩 1.4 g					

## 作業手順

下処理・下準備	①	ボウルにAを入れ、1時間浸け、水気を切る。
	②	魚は下処理し、水洗いしてカットし、水気を拭き取る。
	③	長ねぎ1、2、生姜をそれぞれカットする。
下処理加熱	④	鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	⑤	ホテルパンに③の長ねぎ1を入れ、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 ・ 200℃ ・ 3分 ・ 風量4
加熱	⑥	ホテルパンに②、③の生姜、④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% ・ 120℃ ・ 120分 ・ 風量4
	⑦	⑥を取り出し、①の大豆、⑤の長ねぎ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% ・ 120℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	⑧	加熱後、10分程度蒸らす。
	⑨	器に盛付け、③の長ねぎ2を添える。

## 調理のポイント

- ・ 魚の骨まで軟らかく煮る方法。
- ・ 長時間加熱により煮汁が少々煮詰まる事を考慮し、調味液分量を多く入れるようにする。
- ・ 骨まで軟らかくする必要がない場合、全ての材料をホテルパンに入れ、コンビ160℃・30分・蒸気量100%で加熱する。
- ・ Bの酢が足りない場合は追加する。