

Super Steam サーモンの和風シチュー

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



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は8人分、1/2 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		ホワイトソース	45 g					
				クリームチーズ	3.5 g					
A	玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	30 g	B	薄口醤油	2.5 g					
	メークイン (15g乱切り)	30 g		白味噌	2.5 g					
	人参 (10g乱切り)	20 g		塩	適量					
				白コショウ	適量					
				だし汁	35 g					
				ブロッコリー (小房分け)	20 g					
栄養成分	エネルギー	199 kcal	たんぱく質	16.5 g	脂質	7.5 g	炭水化物	16.2 g	食塩	1.3 g

作業手順

下処理	① 魚、A、ブロッコリーをそれぞれカットする。
下処理	② 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。
加熱	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 10分 ・ 風量4
加熱	③ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、だし汁を入れて濃度、味を調える。
加熱	④ 鍋で①のブロッコリーを塩ゆでして水気を切る。
加熱	⑤ ホテルパンに①の魚、②、③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。
加熱	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	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑦ 器に盛付け、④のブロッコリーを添える。

調理のポイント

- ・ 調味液Bの濃度は、だし汁の量で調節する。

