

Super Steam ぶり大根

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15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7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ぶり切り身 (1切れ40g)	80 g	長ねぎ (1mm厚千切り)	適量
大根 (1.5cm厚いちょう切り)	60 g		
生姜 (3mm厚スライス)	1.5 g		
A	だし汁	80 g	
	濃口醤油	16 g	
	みりん	8 g	
	酒	8 g	
	砂糖	8 g	

栄養成分 エネルギー 290 kcal ・ たんぱく質 18.9 g ・ 脂質 14.1 g ・ 炭水化物 16.8 g ・ 食塩 2.5 g

作業手順

下処理	① 魚、野菜をそれぞれカットする。
下処理	② ホテルパンに①の大根を入れ、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 ・ 15分 ・ 風量4
加熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	④ ホテルパンに①の魚、生姜、②を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、③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。
加熱	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4
提供	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
提供	⑥ 器に盛付け、①の長ねぎを添える。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。