

Super Steam あゆの甘露煮

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12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1尾60g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	あゆ (1尾100g)	100 g
	水	135 g
	濃口醤油	38 g
	みりん	38 g
A	水あめ	23 g
	砂糖	8 g
	番茶の葉	1.7 g
	山椒の実	0.7 g
栄養成分	エネルギー 379 kcal ・ たんぱく質 20.9 g ・ 脂質 7.9 g ・ 炭水化物 48.8 g ・ 食塩 5.6 g	

作業手順

下処理	① 魚は内臓を取り除き、塩（分量外）を振ってぬめりを取り、水洗いして、水気を拭き取る。																				
	② ホテルパンに①を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>波アルミ</td> <td>調理設定</td> <td>熱風</td> <td>・</td> <td>220℃</td> <td>・</td> <td>5分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	波アルミ	調理設定	熱風	・	220℃	・	5分	・	風量4										
	使用ホテルパン	波アルミ	調理設定	熱風	・	220℃	・	5分	・	風量4											
③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え番茶の葉を取り出す。																					
加熱	④ ホテルパンに②、山椒の実を入れ、③を流し、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。（ステップ調理） <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>65・25mm</td> <td>調理設定</td> <td>コンビ 100%</td> <td>・</td> <td>100℃</td> <td>・</td> <td>300分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>調理設定</td> <td>コンビ 50%</td> <td>・</td> <td>70℃</td> <td>・</td> <td>連続</td> <td>・</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	65・25mm	調理設定	コンビ 100%	・	100℃	・	300分	・	風量4			調理設定	コンビ 50%	・	70℃	・	連続	・	風量3
	使用ホテルパン	65・25mm	調理設定	コンビ 100%	・	100℃	・	300分	・	風量4											
		調理設定	コンビ 50%	・	70℃	・	連続	・	風量3												
	⑤ スタートストップキーを押し、連続運転を終了する。																				
提供	⑥ 加熱後、10分程度蒸らす。																				
	⑦ 器に盛り付ける。																				

