

Super Steam はす蒸し

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分（耐熱容器）

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は5人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	れんこん（すりおろし）	50 g	C	だし汁	30 g
	みりん1	4 g		薄口醤油	4 g
	塩	0.2 g		みりん2	1.5 g
	卵白	4 g		砂糖	0.8 g
				水溶き片栗粉	適量
B	うなぎかば焼き（1cm幅カット）	10 g		三つ葉（3cm幅カット）	適量
	しいたけ（1mm厚スライス）	5 g			
	ぎんなん	1 個			
	むきエビ（下処理後1尾10g）	10 g			
栄養成分 エネルギー 99 kcal ・ たんぱく質 6.1 g ・ 脂質 2.2 g ・ 炭水化物 13.4 g ・ 食塩 1.1 g					

作業手順

下 処 理	① れんこんはすりおろし、水分を絞る。
	② うなぎ、しいたけ、三つ葉をそれぞれカットする。
	③ むきエビは下処理する。
	④ ボウルで卵白を8分立てにする。
	⑤ ボウルに合わせたA、B、④を入れて混ぜ合わせる。
加 熱	⑥ 耐熱容器に⑤、③のエビをのせ、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 25mm 調理設定 スチーム ・ 90℃ ・ 12分 ・ 風量4
	⑦ 鍋にCを入れて混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
提 供	⑧ ⑥に⑦をかけ、②の三つ葉を添える。

調理のポイント

- ・ 手順①の際、れんこんの水分は重量の1/2程度になるまで絞る。
- ・ 白身魚の上のせて蒸してもよい。
- ・ 耐熱容器は10.5cm容器を使用。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.12