

Super Steam 焼きなす

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



②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

なす (1本60g)	60 g
濃口醤油	5 g
生姜 (すりおろし)	1 g
かつお節	1 g

栄養成分 エネルギー 21 kcal ・ たんぱく質 1.8 g ・ 脂質 0.1 g ・ 炭水化物 3.6 g ・ 食塩 0.7 g

作業手順

下 処 理	① なすに数か所切れ目を入れる。										
加 熱	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>25mm</td> <td>調理設定</td> <td>コンビ 100%</td> <td>・</td> <td>300℃</td> <td>・</td> <td>10分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	調理設定	コンビ 100%	・	300℃	・	10分	・	風量4
使用ホテルパン	25mm	調理設定	コンビ 100%	・	300℃	・	10分	・	風量4		
急 速 冷 却	③ プラストチラーで冷却する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>25mm</td> <td>使用機器</td> <td>プラストチラー</td> <td>設定</td> <td>5分</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	使用機器	プラストチラー	設定	5分				
使用ホテルパン	25mm	使用機器	プラストチラー	設定	5分						
提 供	④ ③の皮をむく。 ⑤ 器に盛付け、醤油をかけて、生姜を添え、かつお節を散らす。										

調理のポイント

- ・ アルミフッ素コートホテルパンを使用してもよい。

