

Super Steam 焼きなすとイカのイタリアン

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分（なす）

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	イタリアンドレッシング	10 g
		トマト（粗みじん切り）	10 g
塩	0.5 g	大葉（2mm厚千切り）	適量
黒コショウ	適量		
イカ（3mm幅スライス）	30 g		
玉ねぎ（1mm厚スライス）	20 g		
栄養成分	エネルギー 90 kcal	たんぱく質 6.3 g	脂質 4.6 g
		炭水化物 6.2 g	食塩 0.9 g

作業手順

下処理	① なすに数箇所切れ目を入れる。
	② 野菜、イカをそれぞれカットする。
	③ ②の玉ねぎは水にさらして絞る。
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに②のイカを入れ、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 ・ 70℃ ・ 5分 ・ 風量3
	⑤ ホテルパンに①を並べ、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 コンビ 100% ・ 300℃ ・ 10分 ・ 風量4
急速冷却	⑥ プラストチャーで④を冷却する。 使用ホテルパン 25mm 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
	⑦ プラストチャーで⑤を冷却し、粗熱が取れたら皮をむく。 使用ホテルパン 25mm 使用機器 プラストチャー 設定 5分
	⑧ ⑦を再度プラストチャーで冷却する。 使用ホテルパン 25mm 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内
提供	⑨ ③、⑥のイカ、イタリアンドレッシングを混ぜ合わせる。
	⑩ ⑧のなすを好みの大きさにカットし、器に盛付け、塩、黒コショウを振り、⑨のをせて、トマト、大葉を散らす。

調理のポイント

- ・ 1/1ホテルパン（イカ）の目安・・・800～1000 g

