

Super Steam かつおの磯辺巻き揚げ

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 14人分

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1切れ20g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

かつお切り身（1切れ20g）		60 g	片栗粉	6 g
A	濃口醤油	3 g	焼きのり(4×9cm)	1 枚
	酒	3 g		
	生姜（すりおろし）	0.3 g	オイルスプレー	適量
	にんにく（すりおろし）	0.3 g		
栄養成分		エネルギー 113 kcal ・ たんぱく質 16.2 g ・ 脂質 1.9 g ・ 炭水化物 5.9 g ・ 食塩 0.5 g		

作業手順

下 処 理	① 魚をカットし、生姜、にんにくはすりおろす。
	② ①の魚と合わせたAを2時間浸ける。
	③ 汁気を切った②の魚に片栗粉をまぶす。
	④ ③に焼きのりを巻く。
加 熱	⑤ オイルスプレーをしたホテルパンに④の魚を並べ、上からオイルスプレーをし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 8分 ・ 風量4
提 供	⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ オイルスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率がよく、エネルギーも抑えられる。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2026.8