

Super Steam スペアリブ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：18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本90g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	スペアリブ (1本90g)	90 g
A	濃口醤油	10 g
	酒	6 g
	ケチャップ	6 g
	砂糖	4 g
	ごま油	0.6 g
	トウバンジャン	0.4 g
	ラー油	0.2 g
	玉ねぎ (すりおろし)	12 g
	生姜 (すりおろし)	1 g
	にんにく (すりおろし)	1 g
栄養成分	エネルギー 282 kcal ・ たんぱく質 6.0 g ・ 脂質 23.3 g ・ 炭水化物 8.4 g ・ 食塩 1.8 g	

作業手順

下 処 理	① 肉の水気を拭き取り、骨の周りに切り込みを入れる。
	② 玉ねぎ、生姜、にんにくをすりおろす。
下 処 理 加 熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え冷却する。
	④ ①の肉と③を2時間浸ける。
加 熱	⑤ オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った④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 50% ・ 200℃ ・ 20~25分 ・ 風量4
	⑥ 器に盛付ける。

