

# Super Steam ミートボール

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：35個分

## 写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は1個25g、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1個分)

合びき肉	18 g	B	ケチャップ	1.5 g
玉ねぎ (みじん切り)	8 g		ウスターソース	1.5 g
サラダ油	適量		パセリ (みじん切り)	適量
A	パン粉	2 g		
	牛乳	1.2 g		
	卵	1 g		
	塩	0.2 g		
	ナツメグ	適量		
	黒コショウ	適量		
オイルスプレー	適量			
栄養成分	エネルギー 89 kcal ・ たんぱく質 4.0 g ・ 脂質 6.2 g ・ 炭水化物 3.0 g ・ 食塩 0.4 g			

## 作業手順

下処理	① 玉ねぎ、パセリをそれぞれカットする。
下処理	② サラダ油をひいたフライパンで①の玉ねぎを炒め、粗熱を取る。
加熱	③ ボウルに肉、②、Aを順に入れて混ぜ合わせ、1個25gに成形する。
加熱	④ オイルスプレーをしたホテルパンに③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。
加熱	使用ホテルパン      アルミ      調理設定      熱風      ・      220℃      ・      8~10分      ・      風量4
提供	⑤ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
提供	⑥ 器に④を盛付け、⑤をかけ、①のパセリを散らす。

## 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、作業効率が良く、エネルギーも抑えられる。

