

Super Steam 魚の信州蒸し

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン： 8人分（耐熱容器）

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4人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

白身魚切り身(1切れ30g)	60 g	A	だし汁	60 g
酒	3 g		濃口醤油	6 g
塩	0.3 g		みりん	6 g
			生姜(すりおろし)	1 g
乾麺茶そば麺	25 g		水溶き片栗粉	適量
			長ねぎ(1mm厚千切り)	適量
栄養成分 エネルギー 166 kcal ・ たんぱく質 14.4 g ・ 脂質 0.9 g ・ 炭水化物 22.8 g ・ 食塩 2.0 g				

作業手順

下処理	① 魚、長ねぎをそれぞれカットし、生姜はすりおろす。
	② ①の魚に酒、塩を振り、30分程度チルド保存する。
	③ ②の水気を拭き取る。
下処理加熱	④ 鍋で熱湯に麺を入れやや硬めにゆで、冷水にさらし、水気を切る。
加熱	⑤ 耐熱容器に④、③を順にのせ、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 90℃ ・ 7~8分 ・ 風量4
	⑥ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
提供	⑦ ⑤に⑥をかけて、①の長ねぎを添える。

調理のポイント

- ・ 観音開きにした切り身をそばに巻き付けて加熱してもよい。
- ・ 魚に片栗粉をまぶし、サラダ油をかけて熱風モードで焼くと信州焼きとなる。
- ・ 薬味はわさびや刻みのりでもよい。
- ・ 耐熱容器はφ10cmのものを使用。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2024.6