Super Steam 鮭のとろろ蒸し きのこあんかけ

調理システム: クックサーブ 1/1ホテルパン(9cm角耐熱容器): 15人分

写真

盛付写真







※写真は1切れ60g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

_ ′	13/14(1人力)						
	鮭切り身(1切れ60g)	60 g	С	しめじ(小房分け)			5 g
	塩	0.3 g		しいたけ(3mm厚スライス)			5 g
				えのき(3cm幅カット)			3 g
	長いも(すりおろし)	25 g					
	大根(すりおろし)	25 g	-	だし汁		2	20 g
	塩	0.2 g		酒			3 g
				濃口醤油		1.	.5 g
	むきエビ(1尾5g)	5 g		みりん		1.	.5 g
				水溶き片栗粉		適	量
В	ぎんなん	1 個					
	ゆずの皮(1mm厚千切り)	適量		小ねぎ (小口切り)		適	量
栄	養成分 エネルギー 121 kcal・	たんぱく質 15.6 g・	脂	質 2.7 g · 炭水化物	7.6 g ·	食塩	0.9 g

作業手順

_	1	魚に塩を振る。				
1	2	エビは塩、片栗料	分(分量外)	でもんで臭みを取り、	水洗いして水気を拭	き取る。

③ Aを混ぜ合わせて、②、Bを加える。 理

④ 耐熱容器に①を入れ、③をかけて、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。

加 スチーム 使用ホテルパン 25mm 調理設定 85℃ 10分 風量3 熱

- ⑤ 鍋でDを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え、Cを入れ火を通し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ ④に⑤をかけて小ねぎを散らす。 供

調理のポイント

- ・ 手順③の際、大根の水分は1/2程度切ってから長いもと混ぜ合わせる事。
- ・ 加熱後、65℃まで温度を下げ、そのまま保温をしてもよい。