

Super Steam あじフライ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：9人分

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は1尾60g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

| | | | |
|---------------|----------------|--------------|-----------|
| あじ（下処理後1尾60g） | 60 g | 薄力粉 | 3 g |
| 塩 | 0.5 g | 卵 | 10 g |
| 白コショウ | 適量 | パン粉 | 10 g |
| | | サラダ油 | 5 g |
| | | オイルスプレー | 適量 |
| | | タルタルソース | 適量 |
| 栄養成分 | エネルギー 232 kcal | たんぱく質 15.6 g | 脂質 13.9 g |
| | | 炭水化物 9.5 g | 食塩 1.0 g |

作業手順

| | |
|---------------------------------|--|
| 下 処 理 | ① ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、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 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2 |
| | ② ①を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、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 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2 |
| | ③ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。 |
| ④ 魚は下処理する。 | |
| ⑤ ④に塩、白コショウを振り、薄力粉、卵、③の順に衣付けする。 | |
| 加 熱 | ⑥ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑤を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 |
| | 使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 10分 ・ 風量4 |
| 提 供 | ⑦ 器に盛付け、タルタルソースを添える。 |