

# Super Steam 魚の煮付け

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

## 写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

魚切り身 (1切れ80g) 80 g  
 生姜1 (3mm厚スライス) 1.5 g

A だし汁 45 g  
 濃口醤油 9 g  
 みりん 5 g  
 酒 3.5 g  
 砂糖 3.5 g

生姜2 (1mm厚千切り) 適量

栄養成分 エネルギー 113 kcal ・ たんぱく質 16.6 g ・ 脂質 1.0 g ・ 炭水化物 7.1 g ・ 食塩 1.6 g

## 作業手順

下処理 ① 魚、生姜1、2をそれぞれカットする。

下処理加熱 ② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。

加熱 ③ ホテルパンに①の魚、生姜1を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、②を流し、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 30分 ・ 風量4

提供 ④ 加熱後、10分程度蒸らす。

⑤ 器に盛付け、①の生姜2を添える。

## 調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。