

# Super Steam さんまのしぐれ煮

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：30人分

## 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20人分、2/3ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

さんま (30g筒切り) 60 g

生姜 (3mm厚千切り) 2 g

A	水	12 g
	酒	12 g
	濃口醤油	5 g
	酢	2.5 g
	みりん	2.5 g
	砂糖	2.5 g

長ねぎ (1mm厚千切り) 適量

栄養成分 エネルギー 220 kcal ・ たんぱく質 11.6 g ・ 脂質 14.8 g ・ 炭水化物 5.0 g ・ 食塩 0.9 g

## 作業手順

下処理	① 魚は下処理し、水洗いして、カットし、水気を拭き取る。
	② 生姜、長ねぎをそれぞれカットする。
下処理加熱	③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
加熱	④ ホテルパンに①の魚、②の生姜を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、③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	⑤ 加熱後、10分程度蒸らす。
	⑥ 器に盛付け、②の長ねぎを添える。

## 調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。
- ・ 骨まで軟らかくしたい場合、調味液分量を多くし、コンビ120℃・180分・蒸気量100%で加熱してもよい。