

Super Steam 魚と野菜の煮物

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)

赤魚切り身 (1切れ60g)	60 g	いんげん (塩ゆで・2等分)	5 g
大根 (15g乱切り)	30 g		
人参 (10g乱切り)	20 g		
生姜 (3mm厚スライス)	1 g		
A だし汁	60 g		
濃口醤油	6 g		
みりん	4.5 g		
酒	4.5 g		
砂糖	3 g		

栄養成分 エネルギー 110 kcal ・ たんぱく質 11.3 g ・ 脂質 2.1 g ・ 炭水化物 9.3 g ・ 食塩 1.1 g

作業手順

下処理	① ホテルパンに大根、人参を入れ、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 ・ スチーム2 ・ 15分 ・ 風量4
加熱	② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
	③ ホテルパンに魚、①、生姜を入れ、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。
提供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 140℃ ・ 25分 ・ 風量4
	④ 加熱後、10分程度蒸らす。 ⑤ 器に盛付け、いんげんを添える。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。