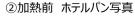
Super Steam さばの乳味噌煮/乳和食

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







②加熱後 ホテルパン写真



※写真は20人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	12) FT [1.	(7)								
	さば切り	身(1切れ6	0g)		60 g					
	赤唐辛	子(3mm厚	輪切り)	遃	量					
	牛乳				14 g					
A	だし汁				14 g					
	味噌				5 g					
	酒			2	1.5 g					
	砂糖			2	2.5 g					
栄	養成分	エネルギー	155 kcal •	たんぱく質	13.6 g ·	脂質	8.1 g · 炭水化物	4.7 g ·	食塩	0.9 g

	作業手順											
下処	① Aを混ぜ合わせて、味を調える。											
理												
加	② ホテルパンに魚、赤唐辛子、①を入れ、上からオーブンシートをかけ、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。											
熱	使用ホテルパン 65·25mm 調理設定 コンビ 100% · 140℃ · 30分 · 風量4	ļ										
7111												
提供	③ 加熱後、10分程度蒸らす。											
	④ 器に盛付ける。											

調理のポイント

- ・ 乳和食は、牛乳を使用する事で減塩効果の他、カルシウム等の栄養素を効率よく摂取する効果がある。
- ・ 牛乳を使用する事で魚の臭みも取る事ができる。

