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加熱前　ホテルパン写真

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)

	さば切り身（1切れ60g）	60 g
	赤唐辛子（3mm厚輪切り）	適量
A	牛乳	14 g
A	だし汁	14 g
A	味噌	5 g
A	酒	4.5 g
A	砂糖	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

下処理

① Aを混ぜ合わせて、味を調える。

加熱

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。

使用ホテルパン	65･25mm	調理設定	コンビ 100% ・ 140℃ ・ 30分 ・ 風量4

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。