

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 4000g

(肉)

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1ブロック500g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(肉500g分)

牛も肉ブロック (1ブロック500g) 500 g

塩 5 g

粗びき黒コショウ 0.15 g

サラダ油 適量

オイルスプレー 適量

栄養成分 エネルギー 983 kcal ・ たんぱく質 103.5 g ・ 脂質 56.5 g ・ 炭水化物 3.1 g ・ 食塩 5.5 g

作業手順

下
処
理

① 常温に戻した肉に塩、黒コショウを擦り込む。

下
処
理
加
熱

② サラダ油をひいたフライパンで①の表面をソテーする。

加
熱

③ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて②を並べ、予熱したスチコンで、芯温センサーを挿し加熱する。

使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 130℃ ・ 芯温55℃ ・ 風量4

提
供

④ 加熱後、粗熱を取る。

⑤ 好みの厚さにスライスし器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 手順①の際、肉をタコ糸で縛ってもよい。