

Super Steam

ローストビーフ③ (1ブロック500g)

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)

牛もも肉ブロック (1ブロック500g) 500 g

鹽 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 ① 當温に戻した肉に塩、黒コショウを擦り込む。

下 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。

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

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。