

Super Steam ポークチャップ

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 12人分

写真

盛付写真



④加熱後 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は6人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

豚ロース (1枚100g)	100 g	赤ワイン	12 g
塩	0.4 g		
白コショウ	適量		
薄力粉	5 g		
オイルスプレー	適量		
A 玉ねぎ (5mm厚スライス)	30 g	水	18 g
マッシュルーム (3mm厚スライス)	15 g	ケチャップ	12 g
		ウスターーソース	6 g
		濃口醤油	4 g
		バター (4gカット)	4 g
		砂糖	2.5 g
		パセリ (みじん切り)	適量
栄養成分	エネルギー 385 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 24.2 g
		炭水化物 15.0 g	・ 食塩 2.1 g

作業手順

下処理	① 肉、A、バター、パセリをそれぞれカットする。 ② 肉に塩、白コショウを振り、薄力粉をまぶす。
下処理加熱	③ 鍋で赤ワインを沸騰させ、さらにBを混ぜ合わせて味を調える。

加熱	④ オイルスプレーをしたホテルパンに②を並べ、上からオイルスプレーをし、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 热風 ・ 230℃ ・ 5分 ・ 風量4
	⑤ ホテルパンに①のA、④の肉、③の順に入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 160℃ ・ 12~15分 ・ 風量4

提供	⑥ 器に盛付け、①のパセリをかける。
----	--------------------

調理のポイント

- 手順③の際、赤ワインのアルコールをしっかりと飛ばす事。