

Super Steam やわらかさつま揚げ

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 24個分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は12個分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

はんぺん	25 g	
人参 (3mm厚切り)	4 g	
冷凍枝豆	3 g	
A	片栗粉	0.8 g
	砂糖	0.5 g
	みりん	0.5 g
	濃口醤油	0.3 g

栄養成分 エネルギー 36 kcal ・ たんぱく質 2.9 g ・ 脂質 0.5 g ・ 炭水化物 4.9 g ・ 食塩 0.4 g

作業手順

下処理	① 人参をカットする。
	② はんぺんと合わせたAをミキサーにかける。
	③ ボウルに②、①、冷凍枝豆を入れて混ぜ合わせ、1個30gに成形する。
加熱	④ オイルスプレーをしたホテルパンに③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 熱風 ・ 230℃ ・ 6分 ・ 風量4
提供	⑤ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ はんぺんの代わりに白身魚を使用する場合は、手順②の前に塩とともにミキサーにかける。