Super Steam たらの揚げ浸し

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 16人分

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8人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

たらの切り身（1切れ60g）	60 g		だし汁	15 g
塩	0.5 g	A	濃口醤油	3.5 g
白コショウ	適量		みりん	3.5 g
片栗粉	3 g	B	大根（すりおろし）	30 g
			生姜（すりおろし）	適量
オイルスプレー	適量			
			小ねぎ（小口切り）	適量

栄養成分　エネルギー　91 kcal・ たんぱく質　11.0 g・ 脂質　1.8 g・ 炭水化物　5.8 g・ 食塩　1.2 g

作業手順

下処理

① 魚、小ねぎはカットし、大根、生姜はすりおろす。
② ①の魚に塩、白コショウを振り、片栗粉をまぶす。

加熱

③ オーブンシートを敷いたホテルパンに②の魚を並べ、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	25mm	調理設定	熱風 ・ 240℃ ・ 10分 ・ 風量4

提供

④ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
⑤ 器に③を盛付け、①の小ねぎとBを添えて④をかける。

調理のポイント

・ オイルスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率が良く、エネルギーも抑えられる。