

Super Steam さばの香味焼き

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



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ40g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	さば切り身(1切れ60g)	60 g	生姜 (すりおろし)	0.7 g
			にんにく (すりおろし)	0.7 g
A	濃口醤油	6 g		
	酒	3 g	ごま油	2 g
	みりん	3 g		
	砂糖	2 g	長ねぎ (みじん切り)	2 g
栄養成分 エネルギー 164 kcal ・ たんぱく質 13.0 g ・ 脂質 9.3 g ・ 炭水化物 4.7 g ・ 食塩 1.1 g				

作業手順

下 処 理	① 魚、長ねぎをそれぞれをカットし、生姜、にんにくはすりおろす。
	② 鍋にA、①の生姜、にんにくを入れて混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え冷却する。
	③ ②にごま油、①の長ねぎを入れて混ぜ合わせる。
	④ 魚と③を2時間浸ける。
加 熱	⑤ オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った④を並べ、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 コンビ 20% ・ 190℃ ・ 10分 ・ 風量4
	⑥ 器に盛付ける。