

# Super Steam かれいの香草パン粉焼き

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



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切れ60g、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

かれい切り身 (1切れ60g)	60 g	A	パン粉	5 g
塩	0.5 g		オリーブオイル	4 g
白コショウ	適量		粉チーズ	1 g
バジルソース	5 g		パセリ (みじん切り)	0.5 g
			ローズマリー (みじん切り)	0.3 g
			にんにく (みじん切り)	0.3 g
<b>栄養成分</b> エネルギー 144 kcal ・ たんぱく質 13.1 g ・ 脂質 7.9 g ・ 炭水化物 4.2 g ・ 食塩 1.2 g				

## 作業手順

下 処 理	① 魚に塩、白コショウを振る。
	② Aを混ぜ合わせる。
加 熱	③ ホテルパンに①を並べ、表面にバジルソースを塗り、②をかけ、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%    ・    220℃    ・    8分    ・    風量4
	④ 器に盛付ける。

