

魚介のかぶら蒸し

食数 1/1 ホテルパン 80g×8人分 2/3 ホテルパン 5人分

材料	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
蕪(皮剥く).....	320g	213g
片栗粉.....	7g	5g
卵白.....	50g	33g
塩.....	1.3g	1g
白身魚(30g).....	8切	5切
海老(10g).....	8匹	5匹
枝豆.....	32g	21g
A だし汁.....	135g	90g
薄口しょうゆ.....	15g	10g
みりん.....	16g	11g
生姜すりおろし.....	3g	2g
塩.....	2g	1.3g
蕪の汁.....	22g	15g
B 片栗粉.....	4.3g	2.9g
水.....	9g	6g
柚子の皮(千切り).....	適量	適量
三つ葉.....	適量	適量



使用ホテルパン 穴あき

使用推奨備品 耐熱容器(高さ5cm、直径9cm)、ハンドミキサー

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① 蕪はすりおろして、ザルにあげ軽く水気を切り、片栗粉を混ぜておきます。
- ② 鍋等でAを合わせて沸騰させ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作ります。
- ③ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作ります。
- ④ ①に③のメレンゲを入れて混ぜ合わせ、さらに枝豆を入れてざっくり混ぜます。
- ⑤ 白身魚と海老は、0.5%程度の塩(分量外)を軽く振り、水気をとっておきます。

加熱調理 (スチームコンベクション)

- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、上から④を35gのせてホテルパンに並べ加熱します。
スチーム モード・調理温度100℃・調理時間15分・風量2

盛付・提供

- ⑦ 加熱後、②のあんを10gかけて、柚子の皮と三つ葉を添えて提供します。