

焼く
29

鰯のそばの実ナツツ焼き

食数 1/1 ホテルパン 60g×21人分 2/3 ホテルパン 13人分

材料

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
さわら(60g切り身).....	21切れ	13切れ
塩・こしょう	少々	少々
上新粉	適宜	適宜
A		
そばの実(茹でたもの)	120g	80g
クルミ(粗みじん切り)	50g	32g
オリーブ油.....	35g	22g
バター(溶かす)	35g	22g
醤油	30g	20g
B		
トマト(5mm角切り)	240g	155g
パセリ(みじん切り)	20g	13g
ケッパー(粗みじん切り)	30g	20g
パルメザンチーズ	12g	8g
塩・こしょう	適宜	適宜



使用ホテルパン 20mm平型・オーブンシート

工程(使用機器)	調理手順
下処理	① ボールに A と B を混ぜ合わせて味を調整、そばの実入りソースを作ります。
加熱調理 (スチームコンベクション)	② さわらに塩・こしょうし、上新粉をまぶしてホテルパンに並べ、オイルスプレーして加熱します。 ※一回目の加熱に芯温センサーは挿しません コンビ モード・蒸気量50%・調理温度220°C・調理時間5分 ← Concierge200 の場合 No.528 鰯のそばの実ナツツ焼き ①のソースをのせて加熱します。 コンビ モード・蒸気量50%・調理温度220°C・調理時間5分 ← Concierge200 の場合 No.528 鰯のそばの実ナツツ焼き
盛付・提供	③ 器に盛りつけます。