

焼く  
32

## さんまの千種焼き

食数

1/1 ホテルパン 50g×26人分

2/3 ホテルパン 17人分

## 材料

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
A さんま(3枚おろし、皮をはぐ) .....	610g	400g
白はんぺん(又は魚のすり身) .....	130g	85g
(白はんぺんは2cm角に切る)		
B 卵 .....	140g	91g
塩 .....	5g	3g
砂糖 .....	14g	9g
西京みそ .....	20g	13g
醤油 .....	5g	3g
おろし生姜 .....	15g	10g
片栗粉 .....	65g	42g
C 人参(千切り) .....	130g	85g
たけのこ(細切り) .....	110g	72g
椎茸(細切り) .....	110g	72g
万能ねぎ(3cm長さ) .....	45g	30g



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 AとBを合わせ、さんまの身が粗く残る程度に、フードプロセッサーにかけます。(又は包丁でたたく) ② ①に片栗粉を加えて混ぜ、Cの野菜も加えてサッと混ぜ合わせます。
加熱調理 (スチームコンベクション)	③ ②の生地を、軽く手でまとめ、ホテルパンに並べ、加熱します。 コンビ モード・蒸気量80%・調理温度170℃・調理時間12分 ← Concierge200 の場合 No.531 さんまの千種焼き
盛付・提供	④ ③を器に盛りつけます。

※温度が高いと飛び出た野菜の部分が焦げやすいです。 ※やや低温で、蒸気量を多めにすることで身をふっくら焼き上げます。