

魚類

蒸し物

鯛のかぶと蒸し

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 3人分>

鯛頭(1/2割り)	300 g
昆布	3 枚
豆腐(1/6カット)	300 g
椎茸	6 枚
長ネギ(5cmカット)	100 g
酒	300 g
塩	適量

●作り方

1. 野菜をよく洗浄し水気を切る
2. 野菜を決められた大きさにカットする
3. 鯛の頭は1/2に割り、よく洗って、水分を拭き取る
4. 3鯛に塩を振りかける
5. ホテルパンに昆布を乗せ、具材をセットし、酒をかけ、蓋をする
6. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 器に盛り付け、お好みのタレや薬味を添えて提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① スチーマー	98℃	15分	-	強	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

鯛は血やうろこ等をしっかりとる事が重要です。
お好みでポン酢等で召し上がって下さい。