

魚介類

蒸し物  
(冷)

# 地中海風サラダ

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



●材料<1バッチ 20人分>

海老	300 g
イカ(花切り)	300 g
帆立	300 g
赤パプリカ(拍子切り)	120 g
黄色パプリカ(拍子切り)	120 g
ポイルたこ(スライス)	300 g
キュウリ(拍子切り)	120 g
黒オリーブ(スライス)	40 g

【ドレッシング】

シーザードレッシング	200 g
EXオリーブオイル	40 g
おろしにんにく	2 g
アンチョビペースト	20 g

●作り方

1. 野菜を洗浄し決められた大きさにカットする
2. 魚介を下処理し、決められた大きさにカットする
3. 穴あきホテルパンに、たこ以外の魚介類とパプリカをセットする
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 5を冷却する
7. 【ドレッシング】の材料を合わせる
8. 7のボールに冷却した6とたこ、キュウリを入れて混ぜる
9. 器に盛り付け提供する

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℃	6~8分	-	4	1/1穴あきホテルパン

●ポイント

加熱をし過ぎると魚介類が固くなるので注意しましょう