

# サバの南蛮漬け

食数 1/1 ホテルパン 90g×20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
鯖(30g)	40切	26切	
塩	適宜	適宜	
こしょう	適宜	適宜	
上新粉	85g	55g	
<b>A</b>			
玉ねぎ(千切り)	300g	200g	
人参(千切り)	100g	65g	
ピーマン(千切り)	70g	45g	
しょうが(千切り)	30g	20g	
ごま油	40g	25g	
<b>B</b>			
薄口しょうゆ	75g	50g	
酢	100g	67g	
上白糖	150g	100g	
水	300g	200g	



使用ホテルパン 20mm  
使用推奨備品 オープンシート、オイルスプレー

## 工程(使用機器)

加熱調理  
(スチームコンベクション)

## 調理手順

- ① 軽く塩こしょうをした鯖に上新粉をまぶして、オープンシートを敷いたホテルパンに並べオイルスプレーをして加熱します。  
**ホット** モード・調理温度250℃・調理時間10分・風量3
- ② 鍋などで**A**を炒めた後**B**を加えて煮ます。
- ③ ①に②をかけます。
- ④ 器に盛り付け、提供します。

※③のあとプラスチック等で冷やしても美味しいです。