

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
A		
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		
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。