

# 鯛のかぶと蒸し

スチーマーモード



## ●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プンで加熱する(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 スチーマーモード	98℃	15分	-	強	1 / 1 ホテルパン・蓋



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。