

地中海風サラダ

スチーマーモード



●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
	g
ボイルたこ（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
E X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 野菜を洗淨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ブンで加熱する（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 スチーマーモード	98℃	6～8分	－	強	1/1穴あきホテルパン



Point

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。