

焼き物(魚) 焼き鯖のナンサンド

材料・分量

(1人分)

鯖の切り身	1切
青ねぎ	3g
マヨネーズ	15g
しょうゆ	3mℓ
冷凍ナン	1枚

調理方法

- 1 青ねぎは小口切りにする。
- 2 マヨネーズと醤油を混ぜておく。
- 3 鯖を波型ホテルパンでホットエアーモード、260℃、スチーム60%で8分焼く。波型ホテルパンで焼いたナンに、醤油マヨネーズ、青ねぎと一緒にさむ。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
焼き(魚)	ホットエアーモード	260℃	60%	8分	波型

調理のポイント

- 切り身の焼き魚の基本をおさえます。

蒸し物 豚肉のしゃぶしゃぶ野菜ロール

材料・分量

(1人分)

水菜	15g
パプリカ 赤	10g
パプリカ 黄	10g
豚バラ	1枚

調理方法

- 1 水菜とパプリカは、豚肉で巻きやすいように適当な大きさに切る。
- 2 豚肉で巻いて、波型ホテルパンに並べて調理する。スチームモード、100℃、100%で6分加熱する。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
蒸し	スチームモード	100℃	100%	6分	波型

調理のポイント

- 巻いてから加熱するので、加熱後の食材に直接手を触れることはありません。
- 中に入れる野菜は、色鮮やかなものを使用します。

蒸し物 プリン



材料・分量

(約40個分)

牛乳	2L
全卵	12個
グラニュー糖	360g
バニラビーンズ	少々

調理方法

- 1 牛乳にバニラビーンズを加え60℃程度に温める。
- 2 全卵とグラニュー糖をなめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 温めた牛乳と一緒に混ぜ合わせて濾す。
- 4 プリンカップに液を流し入れ、穴あきホテルパンにのせ、スチームモード、85℃、スチーム100%で20分加熱する。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
蒸し	スチームモード	85℃	100%	20分	穴あき