

材料

	ホテルパン1枚分 (16人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
生さば(70g切身)	16切れ	1切れ	1切れ
酒	10g	0.6g	0.6g
片栗粉	30g	1.9g	1.9g
調味料A	牛乳	400ml	25ml
	酒	240g	15g
	砂糖	70g	4.4g
	みそ	80g	5g
	赤唐辛子 (半分にして種を除く)	3本	0.2本

栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	3597	254.8	208.9	4680	611	733
	1人分	225	15.9	13.1	293	38	46
普通食 (1人分)	217	15.7	12.4	273	15	43	1.4

レシピのポイント

- なるべく新鮮なさばを使うようにする。
- さばに酒を直接ふるることにより、生臭さがおさえられるのがポイント。
- スチコンなら調理技術がなくても、均等に加熱できるので、皮目もきれいな煮魚を作れる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 16人分(1人分:125g)】

材料準備



赤唐辛子は半分にして種を除いておく。

調理方法



①調味料Aをよく混ぜ合わせておく。



②さばに酒をふり、片栗粉を茶こしでふり、両面全体に片栗粉をまぶす。



③65mmホテルパンに、①の調味料を半量入れて、②のさばを並べる。その上から残りの①を入れて全体をなじませ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



④蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

器に盛り付け、煮汁をかける。