

鯛の生姜煮

さかな

材料

15人分

| | |
|-------|-------|
| 鯛 60g | 30尾 |
| 土生姜 | 40g |
| 梅肉 | 大3 |
| 砂糖 | 90g |
| 醤油 | 200cc |
| 料理酒 | 300cc |
| みりん | 150cc |
| 水飴 | 大3 |
| 水 | 200cc |



作り方

ホテルパン 65mm

1. 鯛は頭・内蔵を取り、水洗い後穴あきホテルパンに並べ、酒を少々降り、スチームで100℃ 1分加熱し、加熱後鯛の表面に水かける。
2. 鍋にAの調味料を合わせ火にかけておく。
3. ホテルパンに鯛、2.の煮汁、針生姜を入れペーパータオルで落とし蓋をし、コンビ(蒸気 50)で150℃ 30分加熱する。

栄養量

1人分

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 263kcal |
| たんぱく質 | 16.7g |
| 脂質 | 11.1g |
| 炭水化物 | 16.3g |
| 塩分 | 1.9g |