

鯖の味噌煮

さかな

材料

20人分

鯖切り身	20切
土生姜	40g
赤味噌	200g
白味噌	200g
砂糖	240g
醤油	大4
料理酒	100cc
だし汁	500cc



作り方

ホテルパン 65mm

1. 穴あきホテルパンに鯖を並べ料理酒をふり、スチームで100℃ 2分加熱する。
2. Aを合わせて煮溶かしておく。
3. ホテルパンに鯖を並べ、生姜と 2. を流し入れ、落とし蓋をして、コンビ (蒸気 50) で150℃ 25分煮る。

栄養量

1人分

熱量	247kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	10.8g
炭水化物	15.3g
塩分	3.4g