

鯖の煮付け

さかな

材料

20人分

鯖切り身 70g	20切
砂糖	140g
醤油	260cc
① 料理酒	100g
みりん	100g
だし汁	240cc
土生姜	60g



作り方

ホテルパン 65mm

1. 生姜は薄切りにしておく。
2. 鯖を穴あきホテルパンに並べ、臭みを抜くため、料理酒をふりかけ、スチームで100℃ 2分加熱する。
3. ①を合わせておく。
4. ホテルパンに鯖を並べ生姜、3. を入れ落し蓋をし、コンビ(蒸気 50)で150℃25分煮る。

栄養量

1人分

熱量	194kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	8.5g
炭水化物	10.8g
塩分	1.7g