

鯖の幽庵焼き

さかな

材料

15 人分

鯖切り身	15 切
ゆず	40g
醤油	150g
みりん	150g
料理酒	150g

A



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 鯖に薄塩をし、しばらく置き、水気を抜く。
2. 鯖をAに漬け一晩置く。
3. ホテルパンに乗せたアミに並べ、**ホットエアーで 220℃ 6 分**焼く。

栄養量

1 人分

熱量	185kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	7.8g
炭水化物	6.3g
塩分	1.6g