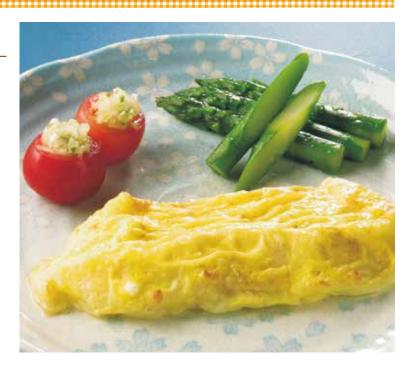


## 白身魚の黄身焼き

さかな

15 人分



## つくり方

ホテルパン 25mm

2. 魚に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、コンビ (蒸気 10)で 220℃ 6 分焼く。

1. 鱈切り身に料理酒、塩をふっておく。

が後里	1 人分
熱量	108kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	2.3g
炭水化物	4.1g
塩分	0.4g