

サワラの甘酢あんかけ柚子の香り



調理モード ホットエアー/250℃/10分



菰田 欣也

『4000 Chinese Restaurant』

オーナーシェフ



1968年生まれ、品川区出身。
大阪あべの辻調理師専門学校
へ入学し、陳建一氏と出会う。
1988年に陳氏の【赤坂四川飯
店】へ入社。
その後、渋谷の【スーツァン・レ
ストラン陳】で料理長に就任。
2017年に独立し、現在は火鍋
専門店をはじめ、専門学校や
料理教室の講師、イベントや料
理番組等に出演されている。



栄養価[1人分]

エネルギー

131kcal

タンパク質

11.2g

脂質

8.0g

炭水化物

5.0g

食塩相当量

0.7g

備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	18人分
サワラ(50g・冷凍)	1切	18切
片栗粉	1.3g	23.4g
サラダ油	3g	54g
しめじ(3cm)	20g	360g
小松菜(3cm)	20g	360g
砂糖	1.5g	27g
酢	2.3g	41.4g
A 醤油	3.7g	66.6g
鶏ガラスープ	5cc	90cc
レモン果汁	0.4g	7.2g
片栗粉	0.5g	9g
水	1g	18g
柚子果汁	0.7g	12.6g

つくり方

- ①サワラに片栗粉をまぶし、油を全体に絡める。
- ②クッキングシートを敷いたホテルパンに①を並べ、予熱したスチコンで焼く。
【ホットエアー/250℃/10分】
- ③小松菜としめじはしんなりするまでフライパンで炒める。
- ④鍋にAの調味料を入れ、煮合わせる。
- ⑤水溶き片栗粉を加え沸々と煮えたら柚子果汁を加え火を止める。

ワンポイント

- ・しめじは軸を割くと、味が入りやすいです。
- ・生の小松菜としめじを炒める際には、水を少し加えると火が通りやすくなります。
- ・柚子果汁は加熱しすぎないように注意しましょう。

※18人分=1/1ホテルパン1枚分