

麻婆サバ味噌



栄養価[1人分]

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
259kcal	19.3g	17.0g	9.9g	1.6g



調理モード コンビ/20/170°C/20分



クック丼ノ上 『料理芸人』



食の資格を9つ所有。
TV・ラジオ・雑誌・YouTubeなどのメディア出演、コンテストの審査員、料理イベントのMC、商品の監修やレシピ開発、グルメコラムの執筆など多方面で活躍中。
著書に「魔法の万能調味料 料理酒オイル(ダイアmonds社)」など。

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	12人分
A	冷凍サバ(60g) 料理酒 油 大豆ミート 熱湯 しょうが(みじん切り) にんにく(みじん切り)	1切 30g 6g 1g 5g 12.5g 0.8g 0.8g	12切 360g 75g 15g 60g 150g 9g 9g
B	鶏ガラスープの素 こしょう 長ねぎ(みじん切り) 片栗粉	0.4g 0.03g 10g 1.9g	4.5g 0.3g 120g 22.5g
C	赤だし味噌 水 みりん 醤油 ごま油 砂糖 豆板醤 青ねぎ(小口切り)	5g 15g 4.5g 3g 1.5g 1.5g 0.5g 3g	60g 180g 54g 36g 18g 18g 6g 36g

作り方

準備:Aを合せて、料理酒オイルを作る。

Cはボールに合わせておく。

- ①半解凍したサバの切り身に、よく混ぜた料理酒オイルを加え1時間冷蔵庫で寝かす。
- ②大豆ミートをボールに入れ、熱湯を注ぐ。
- ③②が水分を吸ったら、B、長ねぎ、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ホテルパンにクッキングシートを敷き、片側にサバ、もう片側に生揚げを置く。
- ⑤生揚げの上に③をのせ、上からCをかける。
- ⑥予熱したスチコンで加熱する。【コンビ20/170°C/20分】
- ⑦焼き終わったら、サバ以外をよく混ぜる。
- ⑧サバを皿に盛り、生揚げと麻婆タレをかけ、青ねぎをかける。

ワンポイント

- ・1枚のホテルパンで2品同時に調理できるメニューです。
- ・料理酒オイルを使用することで、サバの臭みが抜け、しっとりと仕上がります。
- ・加熱前の麻婆餡の具に片栗粉を良く混ぜ込むことで、⑦の作業で簡単にとろみがつきます。

※12人分=1/1ホテルパン1枚分