

麻婆サバ味噌



調理モード コンビ/20/170℃/20分



クック井ノ上
『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
シビ開発、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(ダイアモ
ンド社)」など。



栄養価[1人分]

エネルギー

259kcal

タンパク質

19.3g

脂質

17.0g

炭水化物

9.9g

食塩相当量

1.6g

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)	1切	12切
	生揚げ(一口大)	30g	360g
	料理酒	6g	75g
	油	1g	15g
	大豆ミート	5g	60g
B	熱湯	12.5g	150g
	しょうが(みじん切り)	0.8g	9g
	にんにく(みじん切り)	0.8g	9g
	鶏ガラスープの素	0.4g	4.5g
	こしょう	0.03g	0.3g
C	長ねぎ(みじん切り)	10g	120g
	片栗粉	1.9g	22.5g
	赤だし味噌	5g	60g
	水	15g	180g
	みりん	4.5g	54g
	醤油	3g	36g
	ごま油	1.5g	18g
	砂糖	1.5g	18g
	豆板醤	0.5g	6g
	青ねぎ(小口切り)	3g	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のをのせ、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℃/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