

秋鮭の粕汁

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：137kcal/食塩相当量：1.1g]

身体の芯から温まります。鮭を下処理するのが生臭くならないポイント！



材料（15人分）

＜材料a＞	
大根（乱切り）	500g
ニンジン（乱切り）	300g
ゴボウ（乱切り）	200g
だし汁	2500cc
鮭（ぶつ切り）	5切れ
＜材料b＞	
西京味噌	90g
酒粕（ちぎる）	150g
本みりん	80cc
長ネギ（小口切り）	200g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・ 鮭は湯通しして水気をよく切る。※生鮭の場合は塩（分量外）をまぶしておくこと。
- ・ 酒粕は電子レンジに2分かけて軟らかくする。
- ・ <材料b>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を並べ、軽く塩（分量外）を振って2～3分置いて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 大きな鍋にだし汁を入れて火にかけて沸騰させ、鮭、2を加えて3分加熱し、よくアクを取る。
4. 3に<材料b>、長ネギを加えて、1分加熱する。



調理ポイント

- ◆下ごしらえで西京味噌と酒粕をしっかりと混ぜ合わせないとダメになる。
- ◆作り方4で加熱し過ぎると酒粕の香りが飛んでしまう。