

ブリ大根

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：250kcal／食塩相当量：1.5g]

煮崩れもなく、キレイな仕上がり。短時間でしっかり味を染み込ませます。



材料（9人分）

大根（皮をむいて厚さ1.5cmの半月切り）	900g
ブリ：切り身（1切れ：67g）	9切れ
＜材料a＞	
だし汁	150cc
みりん	50cc
酒	50cc
砂糖	70g
しょうゆ	80cc
絹さや（茹でる）	適宜

※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

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	40分	160℃	—

下ごしらえ

- ・ブリは1切れを3等分に切って平らなザルに並べ、熱めのお湯を回しかける。
- ・＜材料a＞は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に大根、ブリを入れてクッキングペーパーを被せ、＜材料a＞を全体をぬらすように回しかけてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、しばらく置いておく。器に盛り、絹さやを添える。

調理ポイント ◆ブリにお湯をかけることで、生臭みが消える。