

鯛そぼろ丼

合計加熱調理時間 約 20 分

[1人分: 519kcal / 食塩相当量: 0.9 g]

ふんわりやさしい味に仕上げた鯛に炒り卵、インゲンを添えて。鯛そぼろはお弁当、ちらし寿司にも大活躍！



材料 (6人分)

真鯛：切り身	400g
酒A	大さじ2
塩A	2g
<材料a>	
酒B	大さじ2
砂糖	大さじ1・ 1/2
白だし	小さじ2
塩B	1g
食紅	少々
温かいごはん	1200g
炒り卵	120g
インゲン	60g
紅しょうが	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

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100°C
2	コンビ	0%	15分	100°C

下ごしらえ

- 温かいごはんの作り方について[詳しくはこちら](#)

作り方

- 20mmの穴あきホテルパン1枚にオープンシートを敷き、真鯛をのせて酒A、塩Aを振って【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、皮と骨を取り除いて身をほぐす。
- フードプロセッサーに2、<材料a>を入れてそぼろ状にする。20mmのホテルパン1枚に広げて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から10分後、3のホテルパンを取り出してかき混ぜ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、再度フードプロセッサーにかける。
- 器に温かいごはんをよそい、6等分にした5、炒り卵、インゲンをのせ、紅しょうがを添える。

! 調理ポイント

◆鯛の身に脂が多い時は作り方2で身をほぐした後に、ザルに入れてさっと熱湯を回しかけて脂を落とし、キッチンペーパーなどで水気を取ってからフードプロセッサーにかけると、ふんわりと仕上がる。