

鯛のあら炊き

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：153kcal／食塩相当量：1.1g]

※エネルギー、食塩相当量は、あら1400gのうち400gを可食部とした値です。

鯛のあらをこっくり甘辛く炊き上げ、ご飯もお酒もすすむ一品に。



材料 (8人分)

真鯛のあら (さっと水で洗う)	1400g
ゴボウ (長さ5cmに切って四つ割り)	200g
<材料a>	
酒	270cc
しょうゆ	150cc
砂糖	100g
みりん	60cc
だし汁	30cc
木の芽	8枚

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	160℃

下ごしらえ

- ・真鯛のあらはボールに入れて熱湯を回しかけ、水にとって洗う。
- ・<材料a>は合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷いて真鯛のあら、ゴボウを並べ、<材料a>を入れる。クッキングペーパーで落とし布タをして【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し、器に盛って木の芽を添える。



調理ポイント

◆残った煮汁を鍋に移して火にかけ、片栗粉 (分量外) でとろみをつけ、盛り付け時に鯛の上からかけると、味がよく絡む。