

鮭の塩焼き 絹さやカボチャ添え（病院食：主菜）

スチームモード ホットエアモード コンビモード

合計加熱調理時間 約 17 分

[1人分：116kcal／食塩相当量：0.6 g]

生の鮭に少量の塩を振って焼き上げ、塩分調整もしっかりと。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.1g ●脂質：2.9g ●炭水化物：5.4g ●注目したい栄養素：ビタミンD、多価不飽和脂肪酸



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

さやえんどう（筋を取る）	35g	[3.8g]
カボチャ（厚さ5mmに切る）	220g	[24.4g]
生鮭（1切：70g）	9切	[70g]
塩	4.5g	[0.5g]

※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
1	スチーム	-	10分	100°C
2	コンビ	100%	7分	280°C

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚にさやえんどう、カボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、1のホテルパンのさやえんどうを取り出し、スチコンに戻し入れる。さやえんどうはプラストチラーで粗熱を取る。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
- 生鮭は電解水でよく洗って汚れと臭みを取った後、水洗いをして水気をふき取る。
- 20mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、焼き網をのせて4を並べる。
- 5のホテルパンを、【設定2】で予熱後、焼く直前に生鮭の両面に塩を振り、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆焼く直前に塩を塗るようにして付けることで、少ない塩分でも塩味を感じて美味しく食べられる。