

## アジの蒲焼き丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約10分

[1人分：513kcal／食塩相当量：1.6g]

皮はパリッ、身はふっくらのアジに甘辛のタレがしっかり絡み、ご飯との相性バッチリ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：24.6g ●脂質：8.7g ●炭水化物：80.0g ●注目したい栄養素：DHA、EPA



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

アジ：三枚おろし（小骨を取る）	960g	[80g]
小麦粉	35g	[2.91g]
ごま油	70cc	[5.83cc]
しいたけ（2～4等分にする）	150g	[12.5g]
<材料a>		
シウガ汁	15cc	[1.25cc]
酒	90cc	[7.5cc]
しょうゆ	90cc	[7.5cc]
砂糖	75g	[6.25g]
片栗粉（同量の水で溶く）	6g	[0.5g]
なばな（長さ3cmに切る）	240g	[20g]
温かいごはん	2160g	[180g]
刻みのり	6g	[0.5g]
万能ネギ（小口切り）	30g	[2.5g]
炒りごま：白	12g	[1g]

\*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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	5分	250℃	—
2	コンビ	100%	2分	250℃	—
3	スチーム	—	3分	100℃	—

## 下ごしらえ

- ・アジは水気をふき取る。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. アジに小麦粉をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に並べ、ごま油を少し残してハケで塗る。
2. 別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にしいたけを並べ、残りのごま油をかける。
3. 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 鍋に<材料a>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶性片栗粉を加えて火を止める。
5. 加熱開始から3分後、3のしいたけのホテルパンを取り出す。
6. 加熱完了後、3のアジのホテルパンを取り出して4をかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、アジの表面にホテルパンの上のタレを塗る。
8. 40mmの穴あきホテルパン1枚になばなをのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
10. 器に温かいごはんを盛り、7の余ったタレをかけ、刻みのりを散らして7の蒲焼きをのせる。万能ネギ、炒りごまを散らし、5、9を添える。



## 調理ポイント

- ◆アジは皮を上にしてホテルパンに並べることでパリッと仕上がる。
- ◆多段調理の場合、食材から出る水蒸気によってアジの焼き色が薄くなる場合があるため、【設定1】の水蒸気量、加熱時間を調節するとよい。