

## サバのもみじ焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：212kcal/食塩相当量：0.9g]

すりおろしたニンジンのをせて、もみじ焼きにすることでボリュームも栄養もアップ！魚が苦手な方にもオススメです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.0g ●脂質：7.6g ●炭水化物：19.3g ●注目したい栄養素：タンパク質、カロテン



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

サバ：三枚おろし	480g	[60g]
しょうゆ	26cc	[3.25cc]
みりん	13cc	[1.62cc]
小麦粉	24g	[3g]
ニンジン	400g	[50g]
<材料a>		
片栗粉	16g	[2g]
卵白	60g	[7.5g]
塩	2g	[0.25g]
銀杏：水煮	48g	[6g]
ゆで栗（1個：160g）	8個	[20g]

※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%	12分	200℃

## 下ごしらえ

- ・サバは少量の塩（分量外）、少量の砂糖（分量外）を振ってよく混ぜ合わせ、表面に水分が出てくるまで置く。
- ・ニンジンは、フードプロセッサーですりおろし、<材料a>と混ぜ合わせる。（※1）
- ・ゆで栗は1個を半分に切る。

## 作り方

1. サバをしょうゆ、みりに10分程浸け込み、水気を取って小麦粉をまぶす。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べ、（※1）を8等分にしてサバの上に広げ、銀杏のをせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、器に盛ってゆで栗を添える。



## 調理ポイント

◆下ごしらえでサバに塩、砂糖を振ることで、サバの生臭みが消えて水分も抜ける。冷凍魚を使用する場合は、この方法をとるとより良い。