

サバのごま味噌焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：172kcal/ 食塩相当量：0.9g]

ふんわり焼き上げたサバに、香ばしいごま味噌が絶妙！食欲の秋にぴったりのボリューム満点のおかずです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.2g ●脂質：10.3g ●炭水化物：4.8g ●注目したい栄養素：DHA、EPA、セサミン



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

サバ （三枚おろし）	12切れ （1切れ： 60g）	[60g]
<材料a>		
すりごま：白	36g	[3g]
練りごま：白	24g	[2g]
合わせ味噌	48g	[4g]
砂糖	18g	[1.5g]
酒	20g	[1.66g]
長ネギ（みじん切り）	36g	[3g]
しし唐	120g	[10g]
サラダ油	3.6g	[0.3g]
ショウガの甘酢漬	48g	[4g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・サバは骨を取り除き、水気を取る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※ごま味噌）

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサバを皮を下にして並べ、（※ごま味噌）をのせる。
2. 20mmのホテルパン1枚にしし唐を入れ、サラダ油を回しかける。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のしし唐のホテルパンを取り出す。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
6. 器に4、5を盛り、ショウガの甘酢漬を添える。



調理ポイント

◆サバはクッキングペーパーなどでしっかり水気を取ることで、魚の臭みが残らず美味しく仕上がる。