

銀ダラのわさび醤油漬け焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：173kcal/食塩相当量：1.0g]

焦げや焼き過ぎが心配な漬魚も、コンビ加熱ならしっとりやわらかく。脂ののった銀ダラをさっぱりとした味付けで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.5g ●脂質：11.4g ●炭水化物：7.3g ●注目の栄養素：不飽和脂肪酸、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンD



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

しょうゆA	48g	[4g]
みりん	30g	[2.5g]
銀ダラ（表面の水気をふき取る）	720g	[60g]
おろしわさび	12g	[1g]
しょうゆB	12g	[1g]
<材料a>		
ニンジン（一口大の乱切り）	120g	[10g]
レンコン（一口大の乱切り）	240g	[20g]
干しいたけ（戻して一口大に切る）	18g	[1.5g]
だし汁	240g	[20g]
白だし	18g	[1.5g]
しし唐	60g	[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

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℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

下ごしらえ

- ・密閉袋にしょうゆA、みりんを入れて銀ダラを10時間ほど漬ける。（※漬魚）
- ・おろしわさび、しょうゆBは混ぜ合わせる。（※わさび醤油）

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に（※漬魚）を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1に（※わさび醤油）を塗る。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から15分後、一旦取り出してしし唐を入れ、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、2とともに皿に盛る。



調理ポイント

- ◆真空包装機を使用する際は、漬け置き時間を調節すること。
- ◆わさびは加熱すると香りや辛みが飛んでしまうので、加熱後に塗ること。