

## 白身魚のネギ味噌焼き（病院食）

合計加熱調理時間 約 9 分

[1人分：146kcal／食塩相当量：1.3 g]

味噌とネギの焼けた香りが食欲を誘います。



## 材料（42人分〔1人分1切れ〕）

白身魚：カラスガレイなど（1切れ：110g）	42切れ
赤味噌	300g
砂糖	40g
本みりん	130cc
卵黄	9個分
長ネギ（みじん切り）	360g

※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

42人分〔1人分1切れ〕  
ホテルパン1分の1 20mm 3枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	9分	200℃	標準

## 下ごしらえ

- ・白身魚は汚れを氷水で落としてザルに上げ、キッチンペーパーで水気をふき取る。

## 作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン3枚に白身魚を並べる。
2. ボールに赤味噌、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、本みりんを3回に分けて入れる。卵黄、長ネギを加えて混ぜ合わせる。
3. 1に2の味噌ダレをかけて【設定1】で予熱後、加熱する。



## 調理ポイント

- ◆冷凍魚を使用する場合は、表面の汚れを洗い流さないと生臭みが残る。
- ◆味噌ダレをのせやすくするため、白身魚の表面の水分は十分にふき取ること。