

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: 1.3g]

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°C	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

- 20mmのテフロン加工ホテルパン3枚に白身魚を並べる。
- 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。
- 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。