

## サバの中華煮

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：294kcal/食塩相当量：3.5g]

癖のある青魚を香味野菜たっぷりで心地よく！ごま油の香りが活きています。



## 材料（20人分）

冷凍サバ（表面を水洗いする）	20切れ
<材料a>	
濃口しょうゆ	400cc
本みりん	400cc
紹興酒	400cc
豆板醤	20g
テンメンジャン	40g
ごま油	70cc
長ネギ（みじん切り）	100g
ショウガ（みじん切り）	100g
ニンニク（みじん切り）	50g

※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

20人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	160℃

## 下ごしらえ

- ・ <材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に冷凍サバを並べて<材料a>をかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。

- 調理ポイント**
- ◆ノルウェー産のサバを使うと、照り焼き風に仕上がる。
  - ◆塩サバを使う場合は、冷水にしばらく浸けて塩分を抜く。