

サバの白ワイン蒸し

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：373kcal/食塩相当量：1.9g]

生臭みが少なく爽やかでフルーティーな仕上がり。



材料（10人分）

＜材料a＞	
白ワイン	200cc
リンゴ酢	50cc
タマネギ（厚さ1cmの輪切り）	1個
ニンジン（厚さ3mmの輪切り）	1本
セロリ（厚さ2mmの輪切り）	2本
タイム	2枝
塩サバ（湯引きして水気をよく切る）	10切れ
エクストラヴァージンオリーブオイル	50cc

※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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	80℃

作り方

- 鍋に＜材料a＞を入れて火にかけ、沸騰させる。
- 40mmのホテルパン1枚に塩サバを並べて1を注ぎ入れ、エクストラヴァージンオリーブオイルを加えて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。

- 調理ポイント**
- ◆作り方1でよく煮汁を沸騰させないと、酸味やアルコール分が残る。
 - ◆低温で長時間蒸すことで、柔らかくしっとりと仕上がる。