

アナゴとナスの煮物

合計加熱調理時間 約 26分

[1人分：88kcal/食塩相当量：0.2g]

相性バツグンのアナゴとナスを使った上品な煮物です。



材料（15人分）

ナス（皮をむいて縦半分切る）	15本
アナゴの白焼き（頭を取り除く）	8本
ショウガ（薄切り）	50g
<材料a>	
だし汁	1000cc
砂糖	大さじ2
本みりん	200cc
日本酒	200cc
薄口しょうゆ	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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	6分	100℃
2	スチーム	-	20分	100℃

下ごしらえ

- ・ナスはミョウバン水（分量外）に浸ける。
- ・アナゴ白焼きは2～3等分に切る。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン2枚にナスを並べ、【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し、冷水に放ってミョウバンを洗い流し、水気をよく切る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、アナゴの白焼き、ショウガ、<材料a>を入れ、クッキングペーパーで落としブタをして、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ゆっくりと粗熱を取る。



調理ポイント

- ◆ナスの皮をむいたら、素早くミョウバン水に浸けて色止めをする。
- ◆加熱後にゆっくりと粗熱を取ることで、味を染み込ませる。