

イワシの梅煮

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：590kcal/ 食塩相当量：4.8g]

梅肉とお酢で煮込んで魚の臭みを抑え、ほんのりとした酸味が食欲をそそります。



材料 (12人分)

イワシ (頭と内臓を取り除く)	24尾
梅干し：大きめ (軽くつぶす)	6個
ショウガ (薄切り)	50g
<材料a>	
リンゴ酢	50cc
濃口しょうゆ	150cc
日本酒	200cc
本みりん	200cc

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	35分	140℃	—

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にイワシを並べて、梅干し、ショウガを入れる。
2. ボールにく材料a>を入れて混ぜ合わせる。
3. 1のホテルパンにクッキングペーパーを被せ、上から2をまんべんなくかけ、【設定1】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す。