

子持ち鮎の甘露煮

合計加熱調理時間 約 **66** 分

[1人分：177kcal/ 食塩相当量：1.8g]

あめ色が美しい甘露煮は、まるやかでやさしい風味。

子持ち鮎のプチプチとした食感そのままに、骨まで柔らかく炊き上がります。



材料（12人分 [1人分1尾]）

子持ち鮎（1尾：77g）	12尾
<材料a>	
しょうゆ	120cc
ザラメ	120g
酒	50cc
みりん	30cc
水	500cc
ショウガ（皮をむいて薄切り）	30g

※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 [1人分1尾]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	6分	270℃	-
2	コンビ	100%	60分	160℃	-

作り方

1. 20mmの波型ホテルパン2枚に鮎をのせて、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れてキッチンペーパーで落とし布たをし、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 一晩おいて味をしみこませる。

調理ポイント ◆加熱後は一晩おくことで、味が染みこみ、あめ色になります。