

鯛めし

合計加熱調理時間 約 **38分**

[1人分：475kcal／食塩相当量：1.8g]

スチコン得意の炊飯で、やさしく上品な味に仕上げます。



材料（8人分）

鯛の切り身（1切れ：150g）	4切れ
粗塩A	小さじ1～
酒A	大さじ2
<材料a>	
米	800g
昆布だし汁	930cc
酒B	大さじ2
粗塩B	小さじ1
木の芽	適量

*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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	8分	230℃	—
2	コンビ	100%	30分	150℃	—

下ごしらえ

- ・鯛の切り身は1切れを4等分に切る。
- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、鯛の切り身をのせて粗塩A、酒Aを振り、【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。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、2をのせてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、3のホテルパンを取り出して混ぜる。器によそって木の芽を添える。



調理ポイント

◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。