2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

金目鯛の煮付け

合計加熱調理時間　約 25 分

[1人分：216kcal／ 食塩相当量：2.3 g]

ふわっとした身に、煮汁がしっかり染み込みます。お祝いの席にも映える彩り華やかな一品です。

材料（8人分）

金目鯛（1切れ：約80g）（切れ目を入れる）	8切れ
ショウガ（薄切り）	20g
＜材料a＞	
しょうゆ	100cc
みりん	120cc
酒（煮きる）	130cc
ゴボウ（四つ割りにして長さ5cmに切る）	200g
小松菜（茹でて長さ4cmに切る）	40g

※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
1	コンビ	100%	25分	160℃

下ごしらえ

・金目鯛は熱湯をふりかけ、霜降りする。
・ゴボウは茹でる。
・＜材料a＞は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に金目鯛を入れてショウガをのせ、クッキングペーパーを被せて＜材料a＞をかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛ってゴボウ、小松菜を添える。

調理ポイント
◆霜降り（湯通し）を施すことで魚の生臭みがとれ、煮汁も濁らず美しく仕上がる。
◆クッキングペーパーを煮汁で完全にぬらすことにより、少ない煮汁で煮ることができる。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.