

## サバの味噌煮

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：254kcal／食塩相当量：2.0g]

こっくりと深い味わいに。スチームでサバの生臭さを消し、味噌の風味を引き立てます。



## 材料 (16人分 [1人分1切れ])

サバ (1切れ：80g) (切れ目を入れる)	16切れ
<材料a>	
味噌	160g
砂糖	40g
本みりん	93cc
日本酒	93cc
濃口しょうゆ	40cc
水	200cc
長ネギ：青い部分	5本分
ショウガ (薄切り)	40g
小松菜 (茹でて長さ4cmに切る)	160g
白髪ネギ	53g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

16人分 [1人分1切れ]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	160℃

## 下ごしらえ

- ・サバは熱湯をふりかけ、霜降りする。
- ・<材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 40mmのホテルパン2枚にサバ、<材料a>を入れ、長ネギ、ショウガをのせ、クッキングペーパーで落とし布タをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、小松菜、白髪ネギを添える。



## 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で、少ない煮汁で煮ることができる。