

ブリ大根

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：250kcal／食塩相当量：1.5g]

煮崩れもなく、キレイな仕上がり。短時間でしっかり味を染み込ませます。



材料 (12人分)

大根 (皮をむいて厚さ1.5cmの半月切り)	1200g
ブリ：切り身 (1切れ：67g)	12切れ
<材料a>	
だし汁	200cc
みりん	67cc
酒	67cc
砂糖	93g
しょうゆ	106cc
絹さや (茹でる)	適宜

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	40分	160℃

下ごしらえ

- ・ブリは1切れを3等分に切って平らなザルに並べ、熱めのお湯を回しかける。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのテフロン加工ホテルパン2枚に大根、ブリを入れてクッキングペーパーを被せ、<材料a>を全体をぬらすように回しかけてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、しばらく置いておく。器に盛り、絹さやを添える。

調理ポイント ◆ブリにお湯をかけることで、生臭みが消える。