

## 白身魚のネギ味噌焼き

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：152kcal／食塩相当量：1.2g]

味噌とネギの焼けた香りが食欲を誘います。



## 材料（12人分 [1人分1切れ]）

白身魚：カラスガレイなど（1切れ：110g）	12切れ
赤味噌	84g
砂糖	11g
本みりん	36cc
卵黄	2個分
長ネギ（みじん切り）	96g

※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 [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%	13分	200℃

## 下ごしらえ

- ・白身魚は汚れを氷水で落としてザルに上げ、キッチンペーパーで水気をふき取る。

## 作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に白身魚を並べる。
2. ボールに赤味噌、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、本みりんを3回に分けて入れる。卵黄を加えて混ぜ、長ネギを加えて混ぜ合わせる。
3. 1に2の味噌ダレをかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆冷凍魚を使用する場合は、表面の汚れを洗い流さないと生臭みが残る。
- ◆味噌ダレを乗せやすくするため、白身魚の表面の水分は十分にふき取る。