

サワラの幽庵焼き

合計加熱調理時間 約9分

[1人分：263kcal／食塩相当量：1.1g]

ふっくらと柚の香りが口の中に広がります。



材料 (12人分)

サワラの切り身 (1切れ：140g)	12切れ
<材料a>	
しょうゆ	240cc
みりん	120cc
日本酒	120cc
ゆず (輪切り (6等分) にする)	2個

※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%	9分	220℃

下ごしらえ

- ・サワラの切り身は砂糖 (分量外) を振り、<材料a>の漬け汁に3時間以上漬け置く。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に、サワラの切り身を並べ、【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。



調理ポイント

- ◆サワラは油がほとんど出ないため、塩を振らなくてもよい。
- ◆焼き過ぎると冷めてから魚の身が固くなる。