

魚の幽庵焼き

作成日 2023/07/13 修正日



栄養成分表示 (30gあたり)

エネルギー: 50kcal
たんぱく質: 5.9g
脂質: 2.2g
炭水化物: 1.3g
ナトリウム: 261mg
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm	使用推奨備品:	オーブンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
かます (30g)	24切 (16切)	濃口しょうゆ	64g (43g)
塩	6g (4g)	(A) みりん	64g (43g)
ライム汁	12g (8g)	酒	54g (36g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を鍋に合わせ一度加熱し、アルコールを飛ばします。	
	②	かますに塩を振り30分程度置き、水気をふき取ります。	
	③	①にライム汁を入れ幽庵地を作り、②を漬け込みます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	オーブンシートを敷いたホテルパンに③を並べ加熱をします。 コンビモード(210)°C・(8)分・蒸気量(60)%・風量(3)	
盛付・提供	⑤	器に盛り付け、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約720g (約480g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	30g×24人分 (16人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: