

冷凍鯖のみぞれ生姜煮

作成日	2023/7/24	修正日	
-----	-----------	-----	--



栄養成分表示(1切 60gあたり)

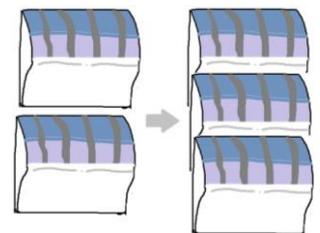
エネルギー:	116kcal
たんぱく質:	10.5g
脂質:	8.4g
炭水化物:	2.2g
ナトリウム:	156mg
(食塩相当量)	0.4g

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
冷凍鯖(50g)	48切 (32切)	だし汁	200g (133g)
片栗粉	30g (20g)	濃口しょうゆ	140g (93g)
水	50g (33g)	酒	140g (93g)
青ねぎ	適宜 (適宜)	(A) みりん	140g (93g)
		大根おろし	400g (267g)
		生姜おろし	20g (13g)
		砂糖	30g (20g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(A)を合わせ加熱し、沸騰したら火を止めて水溶き片栗粉を入れさらに加熱し、とろみをつけます。【煮汁】	
	②	65mmホテルパンに煮汁を少量入れ、鯖に煮汁をまとうせながら少しずつ重ねて入れ、更に残りの煮汁を入れて全体に煮汁がまとうせた状態にします。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②にオープンシートで落とし蓋をし、20mmホテルパンでフタをして加熱します。 コンビモード(150)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	加熱後、すぐにオープンシートをとってフタをして15分蒸らします。	
盛付・提供	⑤	皿に盛りつけ、青ねぎを散らして提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約2880g (約1920g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	60g×48人分 (32人分)

考案	野中	作成	河口
----	----	----	----

- ポイント:
- 右記を参照に、鯖を多く入れることで、少ない煮汁でも力サを増やすことができます。
 - どろどろの煮汁にすることで、少ない煮汁を鯖にまとうせることができます。
 - 加熱が終わったらオープンシートを外してください。
 - ⇒つけていると、皮がくっついてしまい、めくれてしまいます。



<サバの並べ方>