

洋風ブリ大根（赤ワイン煮）



合計加熱時間：約30分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さげ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分

エネルギー		kcal	たんぱく質		g
脂質		g	炭水化物		g
食塩相当量		g	原価		円

～材料～（9人分）

・ブリ	9切れ(一切れ約70g)	A	・赤ワイン	200cc
・大根	900g		・水	200cc
・塩、こしょう	少々		・こいくち醤油	90cc
・小麦粉	適量		・バルサミコ酢	60cc
・オリーブオイル	大さじ2～3		・砂糖	大さじ4
			・こいくち醤油(仕上げ用)	適量
			・バター(仕上げ用)	適量

＜使用するホテルパン＞…2/3穴あきホテルパン1枚、2/3 65mmホテルパン1枚、2/3 20mmホテルパン1枚(蓋用)

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	110°C
2	コンビ	90%	6分	220°C
3	コンビ	100%	20分	150°C

作り方

- ブリはキッチンペーパーで水気をふきとり、塩&こしょうをふって10分ほど置く。食べやすい大きさに切り小麦粉をうすくまぶす。調味料Aを鍋に入れ煮きる。
- 大根は厚さ1.5cm幅の半月型に切り、穴あきホテルパンに入れ設定1で加熱する。
- 65mmホテルパンに1のブリを入れ、オリーブオイルをからめて設定2で加熱する。(加熱し過ぎない)
- 加熱後ホテルパンを取り出し、2の大根を入れてリードクッキングシートをかぶせ、その上から沸かした調味料Aを流し入れ、蓋をして設定3で加熱する。
- スチコンから取りだし煮汁を大根の上からかける。お好みで仕上げ用の調味料で味を整える。

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

- ・定番のブリ大根の洋風バージョンです。ごはんにも、お酒にも合います♪
- ・大根の下茹で、ブリのソテー、煮込みの工程を全てスチコンで行えます！

