

鯖の菜種焼










★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
さけ	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
原価	円

【10人分】

材料名	分量	エネルギー	原価	材料名	分量	エネルギー	原価
	g	kcal	円		g	kcal	円
A 鯖(80g)	10切れ			I			
B 塩	4			J			
C 酒	20			K			
D 卵	300			L			
E 塩	1.5			M			
F 胡椒	少々			N			
G ねぎ	50			O			
H マヨネーズ	100			P			

作り方		備考
	①A.鯖(80g)にB.塩とC.酒で下味をつけ、スチコン【コンビ100%200℃・5分】加熱する	
	②D.卵を溶きほぐし、E.塩とF.胡椒で味をつけ、ホテルパンに流し、スチコン【コンビ100%160℃・3分】途中で出して混ぜながら加熱する	
	③②と刻んだG.ねぎとH.マヨネーズを混ぜる	
	④①の上に③をスプーンでふんわりとのせる。	
	⑤④をスチコン【コンビ100%200℃・5分】加熱する	
	⑥皿に盛り付け提供する	

※原価参照

・じゃがいも: 食品卸相場