

鯖の水煮



合計加熱時間:120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	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～ 2/3ホテルパン1枚分

・鯖(ぶつ切り)	6尾分	・
・しょうが(輪切り)	10枚	・
・水	適量	・
・塩	適量	・
・		・
・		・
・		・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	120分	130℃

作り方

- 1 鯖はぶつ切りにしてよく洗う
- 2 1の水気をふき取り、塩をまぶし10分間冷蔵庫で保管する
- 3 65mmホテルパンに2としょうがを入れ、上からクッキングペーパーをかぶせる
- 4 ひたひたまで水を入れる
- 5 蓋をしてスチコン【設定1】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

- ・長時間煮込むことで骨までホロホロになります。
- ・ペーパーをかぶて蓋をすることで、鯖の表面を乾燥から守ります。

