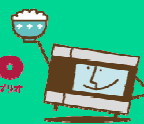


鮭のヨーグルト味噌焼き（保育園向け）



Cook Everio



【2/3ホテルパン1枚分】

★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
原価	円

調理時間目安	
約	15 分

材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円	材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円
A 鮭(40g)	32切			I			
B プレーンヨーグルト	60			J			
C 合わせ味噌	60			K			
D				L			
E				M			
F				N			
G				O			
H				P			

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	180°C
2	-	-	-	-

作り方

1 B.プレーンヨーグルト、C.合わせ味噌を混ぜ合わせる

2 真空袋に1とA.鮭を入れ、真空包装機を【No1(99.9%)】に設定し、パックする

冷蔵庫で20分程度置く

※真空包装機がない場合:

ボウルなどの大きめの容器にヨーグルト・合わせ味噌を各120~150g混ぜ合わせ、鮭を加えてもみ込み、冷蔵庫で1時間程度置く

3 2の味噌をぬぐい取り、ホテルパンに並べる

4 3.をスチコン【コンビ100%・180°C・7分】加熱する

※写真のカラーピーマン(冷凍)は上記と同じモードで加熱時間は4分です

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

鮭以外の魚、肉や野菜などを漬け込んでも美味しくお召し上がりいただけます
腸内環境を改善し、免疫力アップ効果が期待される発酵食品を使用したメニューで

