

真空調理編



鯖の生姜煮



【材料】(1バッチ=5人分)

- ◆鯖…350g
- ◆調味液
 - 濃口しょうゆ…45g
 - 酒…17g
 - 砂糖…13g
 - 生姜…25g
 - 水…22g

【1人分】エネルギー163kcal ◆タンパク質15.2g ◆塩分1.6g

●作り方

- 1 鯖をホテルパンに並べ、スチームコンベクションオーブンでコンビモード250℃で2分焼きジメして冷却する。



- 2 調味液の材料を鍋に入れ、煮たてて冷却する。



- 3 ①をフィルムに入れ、②の調味液を加え真空パックする。



- 4 スチームコンベクションオーブン又は湯せんに③を入れ加熱(スチームモード85℃/20分)して冷却し、保存する。



- 5 提供時は再加熱(85℃/10分)し、器に盛って調味液をかけて完成。

