

鯛みそ

合計加熱調理時間 約 57 分

[1人分：221kcal/ 食塩相当量：5.1g]

※1人あたり100gとして計算

ほぐし身の食感まで贅沢に味わえる鯛みそは、濃厚な旨みと甘みが特長。
焼きおにぎりや炒めものなど調味料としても重宝します。



材料 (仕上がり約7440g)

鯛の切り身	3600g
<材料a>	
合わせ味噌	3600g
みりん	1125cc
酒 (煮切る)	1125cc
砂糖	900g
水	450cc
キュウリ	適量
大葉	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり約7440g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	7分	280℃	—
2	コンビ	0%	50分	160℃	—

下ごしらえ

・ <材料a> はよく混ぜ合わせる。

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン3枚に、鯛の切り身をのせて、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、皮と骨を取り除きほぐす。
- 65mmのホテルパン3枚に2、<材料a>を入れ混ぜ合わせ、フタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し混ぜる。
- 器に盛り、キュウリ、大葉を添える。

調理ポイント ◆味噌はお好みのものを使ってもよい。