

鯖の南蛮漬け

材料（10人分）

鯖切り身（1切60g）	10切
塩	3g
コショウ	少々
片栗粉	適量
オイルスプレー	適量

玉ねぎ（7mmくし切り）	} A	180g
にんじん（千切り）		55g
黄パプリカ（7mm細切り）		55g

酢	} B	95g
みりん		70g
薄口醤油		50g
砂糖		35g



※1/1ホテルパン1枚：15人分
（写真はイメージです。）



<作業手順>

1. Aを穴あきホテルパンに入れて、予熱したスチコンで加熱する。
2. 切り身に塩、コショウを振り、片栗粉をまぶす。
3. 2をオーフンシートを敷いたアルミテフロンパンに並べ、さらにオイルスプレーを吹きかける。
4. 予熱したスチコンで3を加熱する。
5. 鍋にBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
6. 加熱後、1、4を5に絡めて漬け込み、器に盛り付ける。

<調理データの目安>

（手順1の加熱）

■スチームモード

■85℃・10分

（手順4の加熱）

■熱風モード

■240℃・15分

<調理のポイント>

- オイルスプレーは少量で全体にかかるため、作業効率が良く、エネルギーも抑えられる。
- 野菜の加熱温度は仕上げたい硬さに応じて調節する。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分／1切>

エネルギー	201kcal
タンパク質	13.0g
脂質	8.9g
塩分	1.3g