

魚のゴマ味噌焼き

作成日 2024/3/21 修正日



栄養成分表示(70gあたり)

エネルギー: 134kcal
たんぱく質: 13.5g
脂質: 5.5g
炭水化物: 8.3g
ナトリウム: 672mg
(食塩相当量 1.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm	使用推奨備品:	オーブンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
鮭(50g)	20切(13切)	淡色辛味噌	180g(120g)
塩	6g(4g)	上白糖	80g(53g)
		(A)みりん	60g(40g)
		濃口しょうゆ	30g(20g)
		すりごま(白)	100g(67g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鮭に塩を振り、水気を拭き取ります。	
	②	ボールに(A)を合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	オーブンシートを敷いたホテルパンに①を並べ、②を大さじ1ずつ塗り加熱します。	
		コンビモード(170)°C・(10)分・蒸気量(60)%・風量(3)	
盛付・提供	④	器に盛り付け提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約1400g(約910g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	70g×20人分(13人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: