

生鮭の塩麴焼き

大量調理レシピ 6

材料

	1人分 (普通食) ※つけ焼き	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
生鮭(60g切身)	1切れ	1切れ	100切れ
酒	2g	—	—
しょうゆ	4g	—	—
みりん	1g	—	—
牛乳	—	5g	500g
塩 麴	—	5g	500g
植物油	1g	1g	100g

1人分の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	g
乳和食	35	0.9	1.5	81	19	2	0.6
普通食 ※つけ焼き	30	0.7	1.1	80	9	0	0.7

レシピのポイント

- 牛乳に漬け込むことで、魚の生臭みがとれ、しっとりと焼きあがる。
- 牛乳の旨みも加わるので、少ない塩分でも美味しく食べられる。

作り方

調理方法



①塩麴と牛乳を混ぜ合わせ、生鮭を漬け込む。(約2時間)



②ホテルパンにクッキングシートをしき、生鮭を並べる。



③スチコンで加熱調理する。(ホットモード220℃で8分)



きれいな焼き色がついたら完成。

仕上げ



盛り付けする。