

材料

	ホテルパン1枚分 (14人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
生鮭 (60g切身)	14切れ	1切れ	1切れ
漬けたれ	乳清	250ml	17.9ml
	しょうゆ	40g	2.9g
	レモン (輪切り)	85g	6.1g
	酒	—	8.9ml

栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	1252	191.9	35.3	3617	386	7.5
	1人分	89	13.7	2.5	258	28	0.5
普通食 (1人分)	88	13.9	2.5	240	14	35	0.9

レシピのポイント

- 肉や魚をたっぷりの乳清につけて加熱するのでしっとり仕上がる。
- コンビモードで焼くので、水分蒸発によるパサつきは起きにくい。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 20mm / 14人分(1人分:60g)】

材料準備

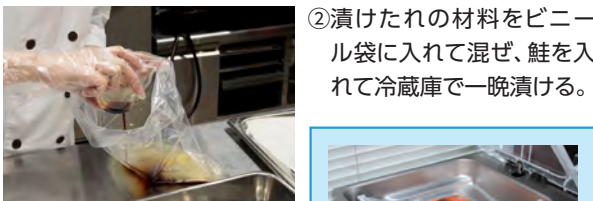


※乳清の作り方はレシピ⑬を参照。

調理方法



①鮭は皮付きのまま、骨を除き、表面の水分をふき取る。



②漬けたれの材料をビニール袋に入れて混ぜ、鮭を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。



※真空包装機がある場合は、漬けたれの材料を真空包装袋に入れて混ぜ、鮭を入れて真空パックして1時間おく。



③20mmホテルパンに、クッキングシートを敷き、鮭を並べる。



④スチコン(コンビモード230℃-8分、蒸気量100%)で加熱する。
※機種により加熱時間が前後する場合がありますので、焼き加減を見て調整する。



盛り付け

器に盛り付ける。

