

レシピ: さんまのやわらか五穀酢煮

ジャンル

魚介類 和



さんまのやわらか五穀酢煮

材料

さんま 12尾
酒 適量
薄力粉 適量
しし唐 36本
酢鶏のたれ五穀酢 (高知県産柚子果汁入り) 適量
白髪ねぎ 適量

作り方

- ①さんまは頭と内臓を取り除き、酒をふる。
- ②さんまに薄力粉をまぶして、オーブンシートを敷いたホテルパンに並べサラダ油をかける。
- ③スチコンをコンビ・230℃・8～10分間水蒸気量100%に設定をして1を加熱する。
- ④2のさんまを取り出し油をしっかりと切り、しし唐と一緒に別のホテルパンに移し替え、酢鶏のたれ五穀酢 (高知県産柚子果汁入り) をかける。
- ⑤スチコンをコンビ・160℃・15～20分間・水蒸気量100%に設定をして加熱する。
- ⑥4を取り出し、容器に盛り付け白髪葱をそえ完成。

調理時間

分

分量

12
人分

製品番号・製品名



季節

夏

商品部類

中華たれ

35608 酢鶏のたれ五穀酢 (高知県産柚子果汁入り)