

秋刀魚の甘露煮（オーバーナイト調理）

材料（10人分）

秋刀魚（1尾120g）	7尾
だし汁	400cc
濃口醤油	100cc
みりん	60cc
砂糖	30g
水あめ	40g
生姜（スライス）	5g

A



※1/1ホテルパン1枚：25人分



<作業手順>

1. 秋刀魚は丸ごと、または頭と内臓を処理・カットして65mmホテルパンに入れる。
2. Aは混ぜ合わせて味を調べておく。
3. 2を1に入れ、オーブンシートなどで落とし蓋をし、さらに20mmホテルパンで上蓋をする。
4. 予熱したスチコンで加熱する。

<調理データの目安>

（ステップ1）

- コンビモード
- 100℃・10時間
- 蒸気量100%

（ステップ2）

- スチームモード
- 65℃・連続

<栄養成分>

エネルギー	319kcal
タンパク質	17.0g
脂質	21.3g
塩分	2.0g

<メモ>

.....

.....

.....