

子魚からめ

オープンモード



●材料<1パッチ 18人分>

かえり煮干し	180 g
オリーブ油	10 g
カシューナッツ	60 g
アーモンドスライス	60 g

【調味料】

醤油	30 g
ざらめ糖	150 g
みりん	100 g
白胡麻 (煎り)	30 g

●作り方

- ① 調味料を計量する
- ② ビニール袋にカシューナッツを入れて、上からたたいて砕く
- ③ ボールにかえり煮干しを入れ、オリーブオイルを絡める
- ④ 焼き皿にオープンシートをひいて②と③を並べる
- ⑤ 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード1)
- ⑥ ブザーがなったらとりだしボールに移し替える
- ⑦ ざらめ、みりん、醤油を鍋にいれ、弱火でザラメを溶かし完全に溶けたら濃度が出るまで煮詰める
- ⑧ ⑦のタレを入れ、全体に良く絡める
- ⑨ 最後に煎り胡麻を加え良く混ぜる
- ⑩ 器に盛り付け提供する



加熱前



加熱後

●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1 オープンモード	160℃	6分	—	弱	1/1焼き皿



タレを煮詰める工程は、IH調理器の火力を弱くし、ザラメが完全に溶けるまでゆっくり加熱をして下さい。煮詰め方により異なる食感に仕上がります。
先にタレを作ってしまうと、冷めて固まり、魚に絡みにくくなりますので注意して下さい。