



magocoro
Recipe

「ソフミート」でつくる さばの味噌煮



- 材料(10人分)
・ソフミート青魚(さば) 1P(500g)
・煮汁 適量

■作り方

- ①凍ったままの「ソフミート」を約25分間蒸し、魚の切り身形にそぎ切りにする。
(目安: 1枚50g × 10枚)
- ②お好みで炙り、煮汁をかける。
* 煮る場合は、スチームコンベクションオープン コンビモード
160℃ 50% 約10分間を目安に加熱してください。

magocoro
Recipe

「ソフミート」でつくる さばの味噌煮



■ポイント

- ・互い違いにそぎ切りすることで、より魚の切り身らしく仕上がります。
- ・蒸した「ソフミート」はヘラでも切れます。