



塩タン



調理時間
70分

カロリー
271kcal

※カロリーは1人分です。

材料(10人分)

タン	1Kg
粗塩	1Kg
卵白	1個分
塩	適量
こしょう	適量
黒こしょう	適量
レモン	適量

作り方

1. タンに塩、こしょうをたっぷりすり込む。ボウルに粗塩と卵白を入れ混ぜ合わせておく。
2. 鍋に(1)の粗塩を敷き、タンをのせ、残りの粗塩で全体を包み込む。
3. 予め熱しておいたハイドームを(2)の鍋にのせ、**弱火**でじっくり45～50分間焼く。
4. できあがったら、粗塩をはがして冷ましておく。
5. 薄くスライスして大皿に盛りつけ、レモンと黒こしょうでいただく。

アドバイス

内径25.5cmの鍋とハイドームもしくはフライパン27.0cmを使用
(ハイドームは5層構造のため、IHには使用できません)

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオーブン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。



ハイドーム

No.9504、No.9506、No.9522、No.5125のフタとして利用すると、熱効率がいっそう高まります。フタナシのナベとしても活用できます。(ハイドームはIHには使用できません。)