

魚介

焼き物

焼き鯖のふりかけ



●材料<1/2パッチ 一人分>

焼き鯖(ほぐし)	300 g
白胡麻(煎り)	10 g
かつお節	3 g
きざみ海苔	5 g

【調味料】

醤油	30 g
みりん	10 g

●作り方

1. 調味料を計量する
2. ボールにほぐした焼き鯖と白胡麻、かつお節、①の調味料を入れて混ぜ合わせる
3. ホテルパンにオープンシートをひいて②を平に広げる
4. 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)
5. ブザーがなったら取り出し、粗熱を取る
6. 粗熱が取れたら、きざみ海苔を加えて混ぜ合わせる
7. ご飯の添えて提供する
- 8.
- 9.
- 10.

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	120	30分	—	弱	1/2 ホテルパン
②						

●ポイント

じっくりとオープンモードで水分を飛ばすことが重要です。
出し汁を取った昆布やかつお節を加えてもできます。
その場合は食材の持っている水分が違うので時間を調整しましょう。