

魚介

揚げ物風

秋刀魚の蒲焼き



●材料<1バッチ 5人分>

秋刀魚(背開き)	5尾
小麦粉	適量
オイルスプレー	適量

【調味料】

醤油	60 g
みりん	60 g
砂糖	50 g
酒	20 g

●作り方

1. 秋刀魚を背開きにして小麦粉をまぶす
2. 焼き皿にオイルスプレーをする
3. 1を2の焼き皿に並べ、上からオイルスプレーをする
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. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 鍋に【調味料】の材料をあわせて照りが出るまで煮詰める
7. 焼きあがった秋刀魚にタレを絡める
8. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱前



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	自動加湿オープン	250℃	6分	50	強	1/1 焼き皿
②						

●ポイント

揚げ油を使わないので、ヘルシーに仕上げる事が出来ます
骨はなるべく取り除いて下さい。