

魚介類

揚げ物風

## さんまのしそ巻竜田揚げ風

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン

## ●材料&lt;1バッチ 10人分&gt;

秋刀魚(3枚卸)	500 g (5尾分)
醤油	30 g
酒	30 g
みりん	15 g
おろししょうが	8 g
しその葉	15 枚
片栗粉	適量
オイルスプレー	適量

## ●作り方

1. 秋刀魚は3枚卸にし、3等分にカットする
2. ボールに調味料を入れて混ぜ合わせ1. を漬け込む
3. 漬込んだ秋刀魚にしその葉を巻き、片栗粉を薄くつける
4. オープンシートをひいた焼き皿に3. を並べる
5. 上からオイルスプレーを全体にする
6. 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)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を測定する
8. 器に盛り付け提供する

加熱後

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	200℃	6分	90	3	1/1 焼き皿
②						

## ●ポイント

しその葉を巻くことにより、さっぱり香ばしく仕上がります。