

魚介

焼き物

サバの塩焼き



●材料<1バッチ 20人分>

サバ(切身)	70g × 20 枚
塩	10 g
オイルスプレー	適量

●作り方

1. サバはカットし、水分を拭き取る
2. オイルスプレーをした焼き皿に1をセットし、塩をふる
3. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
4. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
5. 器に盛り付け提供する

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	自動加湿オープン	300℃	8分	30	強	1 / 1 焼き皿

●ポイント

300℃の高温加熱で、焼き魚の皮を香ばしくパリッと仕上げることができます。
加湿を入れることによりふっくらと仕上がります。
オイルスプレーをしなくても、粗熱が取れると、焼皿から魚が取りやすくなります。