

魚介

焼き物

鯖と豆腐のハンバーグ



●材料<2/3パッチ 12人分>

焼き鯖(ほぐし)		400 g
豆腐(もめん)	水切り後→	330 g
味噌		40 g
醤油		5 g
おろし生姜		10 g
大葉		5 g
みょうが		13 g

●作り方

1. 大葉とみょうがはみじん切にする
2. 豆腐は水切りし、調味料を計量する
3. ボールにほぐした焼き鯖2の豆腐と調味料を入れて混ぜ合わせよくこねる
4. 1ヶ60gの大きさに成形する
5. 焼き皿にオープンシートをひいて4をセットする
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、中心温度を計測する
8. 器に盛り付けて提供する
- 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	自動加湿オープン	190℃	10分	30	強	2/3 焼皿
②						

●ポイント

お好みで大根おろしを添えたり、あんをかけると食べ易くなります。
今回は焼き鯖のほぐしを使用しましたが、鯖の水煮缶でも代用できます。