

魚介類

焼き物

ほっけの干物

スチーマー
自動加湿オーブン
オープン



●材料<1バッチ 7枚分>

ほっけ 7枚

●作り方

1. ほっけは水分を拭き取る
2. 1を焼皿に並べる
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	自動加湿オーブン	250℃	10分	30	4	1/1グリルパン

●ポイント

加湿を入れて調理することで中は柔らかくジューシーに仕上がります。
焼く前に魚の水気を丁寧に拭き取りましょう。