

# 秋刀魚の蒲焼き

自動加湿オープン



## ●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	60g
みりん	60g
砂糖	50g
酒	20g

## ●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ブンで加熱する(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	250℃	6分	50	強	1/1焼き皿



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。