

秋刀魚のしそ巻竜田

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 10人分>

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の秋刀魚を漬け込む
- 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	200℃	6分	90	中	1/1焼き皿 オープンシート



Point

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。