

# サバの塩焼き

自動加湿オープン



## ●材料<1パッチ 20人分>

サバ(切身)	70g × 20枚
塩	10g

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



Point

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い場合でも、粗熱が取れると、焼き皿から魚が取りやすくなります。