

# 鰯の干物

自動加湿オープン



## ●材料< 1 バッチ 6 人分 >

鰯の干物 6 枚

## ●作り方

- ① 焼き皿に鰯の干物を並べ塩をふる
- ② 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)
- ③ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ④ 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℃

5分

10

強

1/1焼き皿



鰯表面の水気は丁寧に拭き取りましょう。

加湿を多く入れ過ぎると、火の通りが早くなる為、焼き色が付く頃には身が固くなってしまうので少なめの加湿がポイントです。