

鯖と豆腐のハンバーグ

自動加湿オープン



●材料<2/3パッチ 12人分>

焼き鯖 (ほぐし)	400 g
豆腐 (もめん) 水切り後→	330 g
味噌	40 g
醤油	5 g
おろし生姜	10 g
大葉	5 g
みょうが	13 g

●作り方

- ① 大葉とみょうがはみじん切にする
- ② 豆腐は水切りし、調味料を計量する
- ③ ボールにほぐした焼き鯖②の豆腐と調味料を入れて混ぜ合わせよくこねる
- ④ 1ヶ60gの大きさに成形する
- ⑤ 焼き皿にオープンシートをひいて④をセットする
- 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、中心温度を計測する
- ⑧ 器に盛り付けて提供する



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	190℃	10分	30	強	2/3焼き皿



お好みで大根おろしを添えたり、あんをかけると食べ易くなります。
今回は焼き鯖のほぐしを使用しましたが、鯖の水煮缶でも代用できます。