

食べる煮干しで簡単！ 田づくり風

オープンモード



●材料＜1 パッチ分＞

たべる煮干し（無塩）	200 g
------------	-------

【調味料】

醤油	100 g
砂糖	70 g
みりん	140 g
サラダ油（くっつき防止）	少々

お好みで炒りゴマ

●作り方

- ① 調味料を計量する
- ② 焼き皿に煮干しを並べる
- ③ 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)
- ④ 醤油、砂糖、みりんを鍋にいれ、とろみがつくまで煮詰め、最後にサラダ油を入れる
- ⑤ 熱いうちに③の煮干しを④に入れてさっと絡める
- ⑥ オープンシートに⑤をひろげて冷ます



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

オープンモード

160℃

8分

—

弱

1/1焼き皿



Point

タレは熱々のうちに魚に絡めてください。

※今回使用した煮干しは無塩タイプです。

通常の煮干しは食塩が含まれる事が多い為、その場合は醤油を調整してください。