

鮎の塩焼き

合計加熱調理時間 約6分

[1人分：160kcal／食塩相当量：1.1g]

ほろりとした淡泊な味わいの鮎は、シンプルに塩焼きで。スチコンがあれば失敗知らず！



材料（6人分）

鮎（おどり串を打つ）	6尾
サラダ油	適宜
塩	適宜

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	6分	270℃

作り方

1. 鮎にハケで少量のサラダ油を塗り、塩を振る。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に網を置いて1を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。

- 調理ポイント**
- ◆鮎の大きさにより、加熱時間を調節すること。
 - ◆サラダ油を鮎に塗ることで、こんがり焼き上がる。
 - ◆表面に焦げ目を付けたい場合は、弱火のバーナーで仕上げるとよい。