

白身魚の塩釜焼き

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：146kcal/食塩相当量：1.5g]

ホットエアモードを使って全体から熱を回すので、短時間で焼き上がる。



材料（10人分）

<材料a>	
精製塩	2000g
卵白	6個分
日本酒	50cc
昆布（水で戻す）	適量
大葉	20枚
鯛（うろこ、内臓を取り除く）	1尾 (500g)

※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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	30分	200℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、<材料a>を鯛の形に敷き詰め、昆布、大葉、鯛、大葉、昆布、<材料a>の順にのせ、鯛の姿に成形して【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆卵白の分量は塩の湿り具合で変わるので、調節すること。
- ◆大葉と昆布を鯛の身にしっかりと貼りつけないと、身に塩が過剰に入ってしまう。
- ◆魚の大きさによって他の材料は調節すること。

手順



1. 焼き上がりはこんな感じです。



2. 盛り付けて出来上がり。