# サンマのさんが焼き

合計加熱調理時間 約8分

[1人分: 459kcal/ 食塩相当量: 0.9 g]

### サンマと薬味がバランスよく、ふっくらと焼き上がる。



# 材料(10人分)

サンマ (3枚におろして骨と皮を取り除く)	10尾
ショウガ(みじん切り)	50g
長ネギ (みじん切り)	50g
大葉 (みじん切り)	30枚
八丁味噌	40g
卵黄	6個分
片栗粉	40g
日本酒	20cc

※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

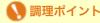
# 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	8分	200°C

### 下ごしらえ

・氷水に塩(分量外)、砂糖(分量外)を入れ、サンマを入れて汚れを落とし、3cm角に切る。

- 1. すべての材料をフードプロセッサーにかけ、丸く成形する。
- 2. 20mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、1を並べて【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 ◆フードプロセッサーは少し粗めにかけること。
  - ◆お好みでレモン汁をかけると美味しい。