2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

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℃

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。

作り方

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。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.