

サンマの塩焼き

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：374kcal/食塩相当量：1.2g]

焼き魚の定番！一度にたくさんのサンマを、煙を立てずにこんがり焼き上げます。



材料（5人分）

サンマ	5尾
塩	適量
すだち（半分に切る）	5個

※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

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	12分	280℃

作り方

1. サンマに塩を振る。20mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、網を置いてサンマを並べ、【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して器に盛り、すだちを添える。



調理ポイント

- ◆塩は焼く直前に、高い位置から全体にかかるように振る。
- ◆網に酢を塗ると、皮が網にくっつきにくい。
- ◆お好みでおろし大根としょうゆを添えてもよい。