

イワシの梅しそ巻き

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：328kcal／食塩相当量：1.9g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分2本としての値です。

梅のクエン酸が、イワシに含まれるカルシウムの吸収を助ける好相性の和風串。旬もさっぱりとした初物も風味よく仕上がります。



材料 (6人分)

| | |
|----------------|---------------|
| イワシ | 18尾 (1尾：約30g) |
| 塩 | 少々 |
| 梅干し (種を取ってたたく) | 30g |
| 大葉 (縦半分に切る) | 18枚 |

※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 | コンビ | 100% | 8分 | 220℃ |

下ごしらえ

- ・20mmのホテルパン1枚に串焼き専用ブリッジ3本をセットする。(※ホテルパン)
- ・イワシは手開きにして中骨とヒレを取り、半身にして塩を振る。

作り方

1. イワシは身を上にして置き、梅干しを塗って大葉のをせる。頭の側からきっちりと巻き、3個ずつ竹串に刺して留める。
2. (※ホテルパン) に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆イワシが小ぶりの場合は3枚おろしに、大ぶりの場合は5枚おろしにするとよい。
- ◆竹串は具材の中心に刺すこと。