

## サバの塩焼き

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：307kcal/ 食塩相当量：2.2g]

皮はこんがり香ばしく、身はふっくら焼き上げた塩焼きは、ご飯がすすむシンプルな魚料理です。



## 材料 (5人分)

サバ：半身（1切れ：150g）	5切れ
塩	8g
ミョウガ（四つ割りにしてさっと茹でる）	2・1/2個
<材料a>	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	1g

※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	ホットエアー	—	7分	300℃

## 下ごしらえ

- ・サバは皮目に切り込みを入れ、塩を両面に振って10分置く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせ、ミョウガを漬ける。

## 作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサバを皮を上にして並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛ってミョウガを添える。



## 調理ポイント

- ◆サバの皮目に切り目を入れることで、皮が破けずに塩味が中までしっかりとつく。
- ◆サバは切り身の大きさや厚さによって、加熱時間を調節すること。
- ◆高温加熱することで、焼き魚の皮を香ばしくパリッと仕上げることができる。
- ◆テフロン加工でないホテルパンを使用する際は、加熱するときにフライパン用ホイルを敷くとカラッと仕上がる。