

サバの塩焼き

合計加熱調理時間 約 **8**分

[1人分：169kcal/ 食塩相当量：1.2g]

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 (45人分)

サバ：半身（1切れ：150g）	45切れ
塩	55g
ミョウガ（四つ割りにしてさっと茹でる）	22・1/2個
<材料a>	
酢	225cc
砂糖	45g
塩	8g

※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

45人分
テフロン加工ホテルパン1分の1 20mm 5枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	8分	250℃	標準

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5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。