

鯖のゴマ焼き

さかな

材料

15人分

| | |
|----------------|-------|
| 鯖の切り身 (70g) …… | 15切 |
| 塩 (下処理用) …… | 適量 |
| 白胡椒 …… | 67.5g |
| ★ 醤油 …… | 30g |
| ★ 酒 …… | 30g |
| ★ みりん …… | 30g |
| オイルスプレー …… | 15g |



写真1

作り方

ホテルパン 25mm・クッキングシート

準備 鯖は塩をふり、水分を拭き取っておく。
★の調味料を合わせておく。
鯖を★に浸しておく。(30分程度、※写真1)

1. 鯖にゴマをまんべんなくかける。
2. ホテルパンにクッキングシートを敷き、「1.」を並べる。
3. オイルスプレーをさっとかけ、**ホットエアーで 260°C 8分**加熱する。(ふっくら仕上げる時は、**コンビ [蒸気 10] ・ 260°C ・ 8分**)

栄養量

1人分

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 186kcal |
| たんぱく質 | 15.6g |
| 脂質 | 11.9g |
| 炭水化物 | 2.4g |
| 塩分 | 0.8g |