

鯖のごま焼き



調理モード ホットエアー/260℃/8分

H C S

食育ヒント

ヒスタミン食中毒は、赤身魚(サバ、イワシ、マグロなど)の筋肉に含まれるヒスチジンが細菌によって生成するヒスタミンによる食中毒です。不適切な管理をし、鮮度が落ちることによって起こります。加熱をしてもヒスタミンは分解されないため、冷蔵や冷凍での適切な管理が欠かせません。

栄養価[1人分]

エネルギー
186kcal

タンパク質
15.6g

脂質
11.9g

炭水化物
2.4g

食塩相当量
0.8g

備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート



材料

材料	1人分	15人分
鯖(70g)	1切	15切
食塩	0.3g	4.5g
白ごま	4.5g	67.5g
醤油	2g	30g
A 酒	2g	30g
みりん	2g	30g
オイルスプレー	1g	15g

作り方

準備 鯖に塩をふり、水分をふき取っておく

Aの調味料を混ぜ合わせておく

- ①鯖をAに30分ほど漬け込む。
- ②①の鯖にごまをまんべんなくかける。
- ③クッキングシートを敷いたホテルパンに②を並べ、オイルスプレーをさっとかけ、予熱したスチコンで加熱する。
【ホットエアー/260℃/8分】
※ふっくら上げたいとき【コンビ/10/260℃/8分】

ワンポイント

- ・表面にごまをたっぷりとつけると、香ばしく仕上がります。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分