

ガスレンジ 自然対流式オーブン

さばの塩焼き（1切れ50～70g）

設定温度： 250℃

加熱時間： 7～9分

使用する備品： バット（付属品：430×340×40）

バット1枚分目安： 6～9切れ

写真

オーブン 加熱後 表



オーブン 加熱後 裏

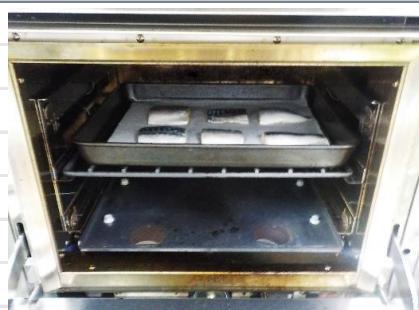


材料（6切れ分）

さば切り身（1切れ60 g）	360 g
塩	3 g
A 酒	10 g
みりん	10 g

作業手順

- ① 魚に塩を振る。
- ② オーブンシートを敷いたバットに①を並べ、合わせたAを噴霧し、予熱したオーブンで加熱する。
- ③ 器に盛付ける。



調理のポイント

- ・ 切り身の大きさ、好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。
- ・ バットに直接並べると、接地面の焼き色が濃く付きやすい為、オーブンシートを敷いて調理するとよい。
- ・ 皮目に焼き色を付けたい場合、酒、みりんを噴霧する、または、ステンレス製バットを使用し、加熱時間を調節するとよい。
- ・ 酒、みりんを噴霧しない場合、設定の目安は、250℃・10～12分。（右写真：加熱後表）
- ・ 当レシピは、「RGR-0963D」で調理し、作成しました。

