

## 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

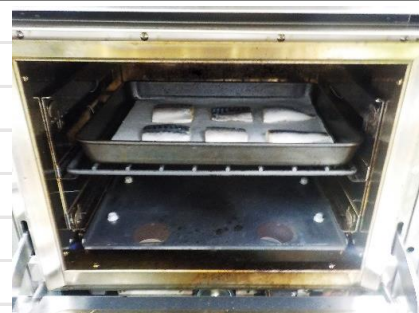


### 材料（6切れ分）

A	さば切り身（1切れ60g）	360 g
	塩	3 g
	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。
- その他の機種をお使いの場合は、好みの仕上がりに応じて、加熱時間、温度を調節してください。

