

# 鯖の竜田揚げ



## ★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

## 1人分

エネルギー		kcal	たんぱく質		g
脂質		g	炭水化物		g
食塩相当量		g	原価		円

## ～材料～ 10人分

・鯖(ぶつ切り)	10切れ	・サラダ油	適量
・しょうが	50g	・レモン汁	適量
・濃口しょうゆ	大5	.	
・酒	大5	.	
・砂糖	大5	.	
・塩コショウ	少々	.	
・片栗粉	適量	.	

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	8分	220℃

## 作り方

- 1 鯖を1切れ4等分にカットする。しょうがは薄切りスライスにする。
- 2 鯖に塩コショウで下味をつける。
- 3 片栗粉とレモン汁以外の材料を袋に入れ、1時間漬け込む。
- 4 漬け込み後、表面に片栗粉をまぶし、サラダ油にくぐらせる(オイルスプレーでも可)
- 5 20mmホテルパンに敷き網を乗せ、その上に4を並べ、【設定1】で加熱する。
- 6 加熱終了後、上からレモン汁をかける。

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

## \*ポイント

- ・油をまんべんなく絡めることで焼き色が付きやすくなります。
- ・魚の厚みによって時間を調整してください。

