

サバーガー



★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

～10人分～

・ ハンバーガーバンズ	10個	・
・ 鯖切身(骨なし70g)	10切	・
・ タルタルソース	150g	・
・ 甘酢ガリ	100g	・
・ バター	適量	・
・ 新玉ねぎ(スライス)	200g	・
・ 大葉	20枚	・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	8分	280℃

作り方

- 1 ホテルパン(20mm)に鯖を並べ、スチコン【設定1】で加熱する
- 2 ハンバーガーバンズをアルミホテルパン(20mm)に切り口を下にして並べ、スチコンの加熱時間が残り2分になったら庫内に入れて加熱する。
- 3 加熱終了後、庫内から取り出し、ハンバーガーバンズにバターを塗り、新玉ねぎ、大葉、タルタルソース、甘酢ガリ、鯖の順に乗せて、ハンバーガーバンズで挟む

ホンザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

鯖などの青みの魚は脂が多いので、高温のホットエアでパリッと焼くとおいしく仕上がります。予熱をしっかりとってから短時間で焼くことで臭みも出にくくなります。

