

魚介類 揚げ物風

# 鱈の香草パン粉焼き

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



### ●材料<1バッチ 15人分>

鱈	1050 g
塩	適量
胡椒	適量
薄力粉	75 g
卵	12 g
香草パン粉	180
パン粉	180 g
ハーブミックス	適量
パセリ	適量
にんにく	適量
オイルスプレー	適量

### ●作り方

1. 鱈を下処理し、決められた大きさにカットする
2. にんにく、パセリ、香草をみじん切りにし、パン粉に混ぜる
3. 1に塩、こしょうをし、薄力粉、卵、2のパン粉の順に衣付けする
4. 焼き皿にオープンシートを敷き、余分なパン粉を落として3をセットする
5. 予熱されたスチームコンベクションオープンのステップモードで加熱する(モード①)
6. プザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 器に盛り付け提供する

加熱前

加熱後



### ●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	STEP1：自動加湿オープン	200℃	7分	30	3	1 / 1 焼き皿
	STEP2：オープン	230℃	3分	-	4	

### ●ポイント

油で揚げないヘルシーなフライ風の料理です。  
衣に、お好みのハーブや粉チーズを使用する事でバリエーションが広がります