

肉類

揚げ物風

レバーのから揚げ風



●材料<1バッチ 10人分>

豚レバー(スライス)	600 g
醤油	30 g
酒	30 g
おろし生姜	10 g
おろしにんにく	5 g
ごま油	20 g
片栗粉	70 g

●作り方

1. 豚レバーは血抜きをする
2. 1に醤油、酒、おろし生姜、おろしにんにくを混ぜて漬ける
3. 2の汁気を切り、ごま油と片栗粉をまぶす
4. 焼き皿にオープンシートを敷き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で加熱する(モード①)
6. ブ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	自動加湿オープン	250℃	7分	30	3	1/1 焼き皿

●ポイント

油で揚げずに調理することでヘルシーに仕上げることが可能です。
レバーは流水にさらして血抜きをすることで臭みが取れます。