

魚介類 揚げ物風

# 鱈フライ

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



### ●材料<1バッチ 12匹分>

鱈(50g)	12 枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
焼きパン粉	200 g

### ●作り方

1. 鱈を下処理する。
2. 1に塩、こしょうをし、薄力粉、卵、焼きパン粉の順に衣付けする
3. グリルパンに2をセットする
4. 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)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 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グリルパン
	STEP2: オープン	230℃	3分	-	4	

### ●ポイント

予め焼き色を付けたパン粉を使用することで、食感よくしあがります。  
焼き皿は波状のもの、もしくは網を敷くなどすることで裏側が水蒸気で蒸れることが少なくなります。  
油で揚げていない分ヘルシーになります。