

魚介

揚げ物風

白身魚の竜田揚げ

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 20人分>

白身魚 70g	1400 g
【調味料】	
醤油	40 g
みりん	40 g
おろし生姜	20 g
片栗粉	100 g
オイルスプレー	

●作り方

1. 白身魚を下処理し、決められた大きさにカットする
2. ボールに調味料をあわせておく
3. ②の調味液に①の白身魚を漬け込む
4. ③をザルにあけ、ペーパーで水分を拭き取る
5. ④の白身魚に片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす
6. 焼き皿にオープンシートをしき、オイルスプレーを全体にかける
7. 片栗粉をつけた白身魚を⑥の焼き皿に並べる
8. 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)
9. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
10. 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	180	8分	30	強	1 / 1 焼き皿

●ポイント

油で揚げないヘルシーな揚げ物風の料理です。下味調味料の水けを切ってから片栗粉をつけて下さい。野菜あんをかけるなどバリエーションも広がります。