

野菜

焼き物

蓮根とエビのはさみ焼き

スチーマー
自動加湿オープン
オープン

●材料<1バッチ 21枚分>

蓮根(スライス)	42 枚
片栗粉	適量
【海老タネ】	
むきえび	250 g
塩	2 g
酒	15 g
おろししょうが	3 g
卵白	30 g
片栗粉	5 g

●作り方

1. むきえびの背ワタを取り、水分を拭き取る
2. 包丁でたたく
3. ボールに【海老タネ】の材料を全て入れ、粘りがでるまで良く混ぜる
4. 蓮根の片面に片栗粉を付け、その面に【海老タネ】を乗せ、蓮根で挟む(片栗粉がついている面を内側)
5. 焼き皿にオイルスプレーをかけ、4を並べる
6. 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)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を測定する
8. 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 加湿オープン	220℃	8分	90	強	1/1 焼き皿

●ポイント

海老は食感が残る程度にたたいて下さい
(途中で一部をとっておくと良いでしょう)
中身の具材を肉などに変えることでバリエーションが広がります