

揚げない茄子のオランダ煮

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 10人分>

茄子	800 g
油 (茄子重量の約7~10%)	60 g

【煮汁】

だし汁	400 g
白だし	60 g
みりん	20 g
赤とうがらし	1本

青葱 (小口切)	100 g
----------	-------

●作り方

- ① 茄子は縦半分に切り、皮目に斜めに線を入れる
- ② ①の茄子に油を絡め、皮目を上にしてグリルパンに並べる
- ③ 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)
- ④ ブザーが鳴ったら取り出す
- ⑤ 鍋に【煮汁】の材量を入れて煮立たせホテルパンに入れる
- ⑥ ④の茄子を⑤のホテルパンに入れてブラストチラーで急速冷却する
- ⑦ 器に⑦の茄子を盛付け青葱を添える



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	220℃	7分	50	中	1/1グリルパン



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。
並べる際は茄子ともに皮目を上にして並べます。