

野菜

揚げ物風

桜えびと野菜のかき揚げ風

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<9ヶ分>

桜えび	20 g
かぼちゃ(千切り)	120 g
人参(千切り)	60 g
薄力粉	50 g
水	120 g
塩	適量
こしょう	適量
油(焼き皿に敷く用)	適量

●作り方

1. 野菜をカットする
2. 薄力粉と水を混ぜ合わせて衣をつくる
3. 1と桜えびを合わせて塩、こしょうを全体にふる
4. 3に2を入れて、ざっくりと混ぜ合わせる
5. 焼き皿に油を薄く敷き、1ヶ35gずつセットし平にする
6. 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)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
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	STEP1: 自動加湿オープン	180℃	6分	10	弱	2 / 3 焼き皿
	STEP2: オープン	200℃	2分	—	弱	

●ポイント

ステップモードを使うことによりカリット仕上がり、焼き皿の上にオープンシートを敷くと取りやすくなります。
千切りの野菜は風の影響を受けやすい為に風量は弱にしましょう。
油で揚げていない為、ヘルシーに仕上がります。そばやうどんのトッピングにもおすすめです。