

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