

鱈の香草パン粉焼き

ステップモード



●材料<1バッチ 15人分>

鱈	1050 g
塩	適量
胡椒	適量
薄力粉	75 g
卵	12 g
香草パン粉	
パン粉	180 g
ハーブミックス	適量
パセリ	適量
にんにく	適量
オイルスプレー	適量

●作り方

- ① 鱈を下処理し、決められた大きさにカットする
- ② にんにく、パセリ、香草をみじん切りにし、パン粉に混ぜる
- ③ ①に塩、こしょうをし、薄力粉、卵、②のパン粉の順に衣付けする
- ④ 焼き皿にオープンシートを敷き、余分なパン粉を落として③をセットする
- ⑤ 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
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑦ 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
STEP1 自動加湿オープン	200℃	7分	30	中	1/1焼き皿
STEP2 オープンモード	230℃	3分	-	強	



油で揚げないヘルシーなフライ風の料理です。

衣に、お好みのハーブや粉チーズを使用する事でバリエーションが広がります。