

# 白身魚の竜田揚げ

自動加湿オープン



## ●材料<1 バッチ 20人分>

|         |           |
|---------|-----------|
| 白身魚 70g | 1 4 0 0 g |
|---------|-----------|

### 【調味料】

|    |       |
|----|-------|
| 醤油 | 4 0 g |
|----|-------|

|     |       |
|-----|-------|
| みりん | 4 0 g |
|-----|-------|

|       |       |
|-------|-------|
| おろし生姜 | 2 0 g |
|-------|-------|

|     |         |
|-----|---------|
| 片栗粉 | 1 0 0 g |
|-----|---------|

|         |  |
|---------|--|
| オイルスプレー |  |
|---------|--|

## ●作り方

- ① 白身魚を下処理し、決められた大きさにカットする
- ② ボールに調味料をあわせておく
- ③ ②の調味液に①の白身魚を漬け込む
- ④ ③をザルにあげ、ペーパーで水分を拭き取る
- ⑤ ④の白身魚に片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす
- ⑥ 焼き皿にオープンシートをしき、オイルスプレーを全体にかける
- ⑦ 片栗粉をつけた白身魚を⑥の焼き皿に並べる



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

1 8 0 °C

8 分

3 0

強

1/1焼き皿



Point

油で揚げないヘルシーな揚げ物風の料理です。

下味調味料の水気を切ってから片栗粉をつけて下さい。

野菜あんをかけるなどバリエーションも広がります。