

桜えびと野菜のかき揚げ風

ステップモード



●材料<9ヶ分>

桜えび	20 g
かぼちゃ (千切り)	12 g
人参 (千切り)	60 g
薄力粉	50 g
水	12 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ブンのステップモードで加熱する
- 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
STEP1 自動加湿オープン	180℃	6分	10	弱	2/3焼き皿
STEP2 オープンモード	200℃	2分	-	弱	



ステップモードを使うことによりカリッと仕上がります。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うけやすい為に風量は弱にしましょう。