

鱈フライ

ステップモード



●材料< 1 バッチ 12 匹分 >

鱈 (50 g)	12 枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
焼きパン粉	200 g
※別紙レシピ参照	

●作り方

- ① 鱈を下処理する。
- ② ①に塩、こしょうをし、薄力粉、卵、焼きパン粉の順に衣付けする
- ③ グリルパンに②をセットする
- ④ 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
- ⑤ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑥ 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分	中	1/1グリルパン
STEP2 オープンモード	230℃	3分	—	強	



予め焼き色を付けたパン粉を使用することで、食感よくしあがります。

焼き皿は波状のもの、又は網を敷くなどすることで裏側が水蒸気で蒸れることが少なくなります。油で揚げていない分ヘルシーになります。