

蓮根とエビのはさみ焼き

自動加湿オープン



●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	25g
塩	2g
酒	15g
おろししょうが	3g
卵白	30g
片栗粉	5g

●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 自動加湿オープン	220℃	8分	90	強	1/1焼き皿



海老は食感が残る程度にたたいて下さい。

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。