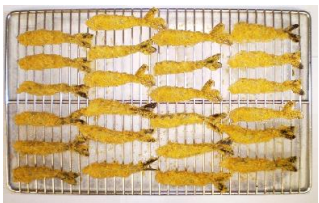
Super Steam エビフライ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 8人分

写真

盛付写真	⑦加熱前　ホテルパン写真	⑦加熱後　ホテルパン写真
		

※写真は1尾20g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

無頭エビ（下処理後1尾20g）	60 g	薄力粉	3 g
塩2	0.2 g	卵	10 g
白コショウ	適量	パン粉	10 g
		サラダ油	5 g
		オイルスプレー	適量
		タルタルソース	適量

栄養成分	エネルギー	209 kcal・	たんぱく質	14.4 g・	脂質	12.0 g・	炭水化物	9.5 g・	食塩	0.9 g

作業手順

下処理

① ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	25mm	調理設定	熱風	・	200℃	・	5分	・	風量2

② ①を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	25mm	調理設定	熱風	・	200℃	・	5分	・	風量2

③ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。

④ エビは尾を残して下処理する。

⑤ ④のエビの腹に3箇所程度浅く切れ込みを入れ、まっすぐに伸ばす。

⑥ ⑤に塩2、白コショウを振り、薄力粉、卵、③の順に衣付けする。

加熱

⑦ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑥を並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	焼き網・25mm	調理設定	熱風	・	200℃	・	8～10分	・	風量4

提供

⑧ 器に盛付け、タルタルソースを添える。

調理のポイント

・ 手順⑦の際、エビを串等で固定すると丸まりにくい。