

鰻の蒲焼き

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：234kcal/食塩相当量：1g]

串を打たずにスチコンで蒲焼き！外はカリッと香ばしく、身はふわふわと柔らかい本格的な仕上がります。



材料（6人分）

鰻：開いたもの	3尾
鰻のタレ	適量
木の芽	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	－	7分	250℃
2	ホットエアー	－	3分	250℃
3	ホットエアー	－	3分	250℃

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に、鰻を皮を上にして並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、鰻のタレをハケで両面に塗る。
3. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に網を置き、2を皮を上にして並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、鰻のタレをもう一度両面に塗り、身を上にして並べ、【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、仕上げに鰻のタレを両面に塗る。器に盛り、木の芽を添える。



調理ポイント

- ◆ホテルパンが高温になるため、取り扱いには十分に注意すること。
- ◆表面に焦げ目を付けたい場合は、弱火のバーナーで仕上げるとよい。