

まるごとアスパラ串カツ

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：108kcal/ 食塩相当量：2.2g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分2本としての値です。

チーズ入りの衣で、アスパラの香りをとじ込めてコクをプラス。シャキシャキサクサクと食感が楽しい野菜串です。



材料 (6人分)

アスパラガス	12本
小麦粉	5g
溶き卵	25g
焼きパン粉	30g
粉チーズ	10g

※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	風量
1	コンビ	0%	5分	220℃	—

下ごしらえ

- ・20mmのホテルパン1枚に串焼き専用ブリッジ3本をセットする。(※ホテルパン)
- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、さっと茹でる。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. アスパラガスに竹串を刺し、小麦粉、溶き卵、焼きパン粉、粉チーズの順に衣をつける。
2. (※ホテルパン) に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆竹串はアスパラガスの中心に丁寧に刺し、アスパラガスが串焼き専用ブリッジに触れないように、竹串の端を少し長めに出すこと。