

白身魚のフライ

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：236kcal/ 食塩相当量：0.5g]

外はカラッと、中はふわっと。
少量の油で仕上がるヘルシーなフライ。



材料（8人分）

ヒラメ：おろしたも（1枚：約80g）	8枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	20g
卵（割りほぐす）	1個
焼きパン粉	70g
<材料a>	
キャベツ（千切り）	80g
プチトマト（半分に切る）	8個
ブロッコリー（小房に分け茹でる）	160g
レモン（くし形切り）	1個分
タルタルソース	120g

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	7分	220℃

下ごしらえ

- ・ヒラメは余分な水気を取り除き、塩、こしょうを振る。
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. ヒラメに小麦粉、卵、焼きパン粉の順で衣をつけ、25mmの波型アルミホテルパン1枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料a>とともに器に盛り、タルタルソースをかける。



調理ポイント

- ◆波型アルミホテルパンを使うことで、余分な油が流れ、裏側がよりカリッと仕上がる。
- ◆波型アルミホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。