

フリコ

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：410kcal/ 食塩相当量：1.3g]

おつまみにもピッタリな、イタリア版ジャガイモおやき。
ホットエアモードでカリッと焼き上がります。



材料（4人分）

ジャガイモ	600g
ピザ用チーズ	120g
バター（4等分に切る）	40g
オリーブオイル	8g
卵	4個
パルメザンチーズ：塊（おろす）	8g
パセリ（みじん切り）	適量
ベビーリーフ	40g

※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

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	10分	220℃	-

下ごしらえ

・ジャガイモはチーズおろし（粗目）でおろし、余分な水分を絞る。

作り方

1. ボールにジャガイモ、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
2. 20mmのホテルパン1枚にバターをおき、1を4等分にしてのせ、それぞれ丸く広げる。
3. アルミエッグパン1枚にオリーブオイルを引き、卵を割り入れる。
4. 2、3を【設定1】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から5分後、アルミエッグパンを先に取り出し、フリコは生地を裏返してスチコンに戻し入れる。
6. 加熱完了後、5を器に盛ってパルメザンチーズ、パセリを散らし、ベビーリーフを添える。

調理ポイント ◆ジャガイモのでんぷんがつなぎの役目になるため、水にさらさないこと。