2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

ニジマスのタイ風南蛮

合計加熱調理時間　約 8 分

［1人分：233kcal／ 食塩相当量：1.4 g］

ニジマスをたっぷりの野菜とレモングラスの爽やかな香りでさっぱりと。

分　量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	8分	230℃

材料（10人分）

ニジマス（水気を取って一口大に切る）	700g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
＜材料a＞	
カボチャ（種を取って幅8mmに切る）	250g
ズッキーニ（幅1cmに切る）	1本
赤パプリカ（種を取って幅1cmに切る）	1/2個
黄パプリカ（種を取って幅1cmに切る）	1/2個
＜材料b＞	
スイートチリソース	60cc
ナンプラー	90cc
水	300cc
砂糖	大さじ2
ハチミツ	大さじ4
酢	100cc
しょうゆ	小さじ1/2
ニンニク（つぶす）	1かけ
レモングラス（ななめ薄切り）	2本
紫タマネギ（薄切り）	1/4個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

・ニジマスは塩、こしょうを振り、下味をつける。

作り方

1. ニジマスに薄く小麦粉をまぶして、20mmのホテルパン1枚に並べ、サラダ油を回しかける。
2. 20mmのホテルパン1枚に＜材料a＞を広げてのせ、サラダ油を回しかける。
3. 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 鍋に＜材料b＞を入れて火にかけ、煮立ってきたら火を止め、バットに移して紫タマネギを入れる。
5. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、4に入れてしばらく置いて、味をなじませる。

調理ポイント　◆サラダ油はオイルスプレーを使うと、少量の油でヘルシーな仕上がりになる。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.