

## オクラの肉詰めフライ

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：126kcal/ 食塩相当量：0.5g]

肉詰めしてボリュームアップしたオクラの揚げないフライ。スチコンを使えばカリッとした衣に仕上がります。



## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	7分	220℃	—

## 材料 (10人分)

<材料a>	
豚ひき肉	200g
パン粉	17g
卵A (割りほぐす)	30g
塩	少々
こしょう	少々
黒オリーブ (みじん切り)	50g
オクラ (1本：約18g)	30本
小麦粉	大さじ2
卵B (割りほぐす)	1個
焼きパン粉	60g
<材料b>	
レモン	適量
プチトマト	適量
フリルレタス	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。

## 下ごしらえ

- ・オクラはガクをくると切り取り、板ずりし、縦半分に切り込みを入れる。
- ・焼きパン粉の作り方について [→詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、30等分 (1個約10g) にする。
2. オクラを開いて1を挟み、小麦粉、卵B、焼きパン粉の順に衣をつけて、25mmの波型ホテルパン2枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して皿に盛り、<材料b>を添える。



## 調理ポイント

- ◆下ごしらえでオクラに切り込みを入れる際、完全に半分には切ってしまうよう注意する。
- ◆オクラらしさがなくなるので、種は取らない。
- ◆波型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。