

キスのカレー風味マッシュポテト巻き（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 22分

[1人分：119kcal/食塩相当量：0.8g]

淡泊な白身のキスにカレー風味の味付けが食欲をそそる！マッシュポテトをくるっと巻いてボリュームアップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.5g ●脂質：4.2g ●炭水化物：9.1g ●注目したい栄養素：タンパク質



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃
2	コンビ	100%	7分	220℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

キス：開いたもの	20枚（1枚）	[50g]
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	18g	[1.8g]
カレー粉	4g	[0.4g]
ジャガイモ（1個を4等分に切る）	400g	[40g]
<材料a>		
万能ネギ（小口切り）	30g	[3g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	
マヨネーズ	20g	[2g]
サラダ油	45cc	[4.5cc]
レモン（くし形切り）	10切れ	[1切れ]

※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

- ・キスは余分な水気をふき取る。
- ・小麦粉、カレー粉は混ぜ合わせる。

作り方

1. キスに塩、こしょうを振り、表面に小麦粉、カレー粉をつける。
2. 40mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. ジャガイモの皮をむいてつぶす。<材料a>を混ぜ合わせ、20等分（1個約20g）に分ける。
4. 1のキスの身側に3のマッシュポテトをのせてくるりと巻き、爪楊枝で止める。
5. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に4を並べ、上からサラダ油をかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 皿に盛り、レモンを添える。



調理ポイント

- ◆キスの開きは背びれを取り除くことにより、口当たりが良くなる。
- ◆作り方5でキスにサラダ油をかける際、ホテルパンにこぼれないようにかけること。