

アジの磯辺フライ (病院食)

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：181kcal/食塩相当量：1.0g]

アジのなめろうを丸め、青のりを混ぜたパン粉で焼き上げました。磯の香りとアジの食感を楽しんで。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：17.3g ●脂質：5.5g ●炭水化物：14.9g ●注目したい栄養素：たんぱく質、EPA、DHA



材料 (30人分)

[]は1人分相当です

<材料a>

アジ：三枚おろし	2100g	[70g]
長ネギ (みじん切り)	60g	[2g]
ショウガ (みじん切り)	45g	[1.5g]
大葉 (千切り)	45g	[1.5g]
味噌	150g	[5g]
酒	90cc	[3cc]
焼きパン粉	180g	[6g]
青のり	45g	[1.5g]
カボチャ (幅1cmのくし形切り)	1200g	[40g]
しし唐	450g	[15g]
赤パプリカ (細切り)	90g	[3g]
塩	適量	[少々]
こしょう	適量	[少々]

※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

30人分

ホテルパン1分の1 20mm 6枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	8分	200℃	標準

下ごしらえ

- ・アジは半量をフードプロセッサーにかけ、残りはざく切りにする。
- ・味噌、酒は混ぜ合わせる。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)
- ・焼きパン粉、青のりは混ぜ合わせる。(※1)

作り方

1. ボールにく材料a>を入れて混ぜ合わせ、60等分にして丸く平らに成形し、(※1)をつけて20mmのホテルパン2枚に並べる。
2. 20mmのホテルパン2枚にカボチャを並べ、別の20mmのホテルパン2枚にしし唐、赤パプリカを並べる。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、3のしし唐、赤パプリカのホテルパンを取り出し、塩、こしょうを振る。
5. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、器に盛って4を添える。



調理ポイント

◆アジをペーストにし過ぎると、ねっとりして美味しくないので、半量をざく切りにしてアジの食感を残すとよい。