

フィッシュアンドチップス

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：182kcal/食塩相当量：1.1g]

おつまみにオススメの一品。



材料（6人分）

<材料a>

卵	1個
ビール	150cc
塩	小さじ1
薄力粉	200g
タラ（1切れ：100～140g）	12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。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	230℃

下ごしらえ

- ・タラの表面に塩（分量外）、こしょう（分量外）で下味をつける。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉を3回に分けて加えてよく混ぜ合わせる。
2. 20mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷き、1の生地をくぐらせたタラをのせ、【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、タラに軽く油（分量外）を振りかける。

調理ポイント ◆ポテトフライ、赤ワインヴィネガー、タルタルソースを添えるとよい。