

タラバガニのケイジャンスパイス焼き

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：177kcal/ 食塩相当量：4.3g]

海老、カニにぴったりの混合スパイス！！



材料（6人分）

タラバガニ（適当な大きさにハサミで切る）	1500g
<材料a>	
チリパウダー	大さじ1
オニオンパウダー	小さじ1
ジンジャーパウダー	小さじ1
ガーリックパウダー	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1
パプリカパウダー	大さじ1
塩	20g
エクストラヴァージンオリーブオイル	80cc

※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	200℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷き、タラバガニをのせる。<材料a>、エクストラヴァージンオリーブオイルを振り、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。

調理ポイント ◆カニの塩分を考えて混合スパイスの量を調節すること。