

カニクリームコロッケ

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：337kcal/食塩相当量：1.2g]

とろりとした中身と衣のカラッと感。食感の違いを一度に味わえます。



材料（6人分）

タマネギ（みじん切り）	250g
サラダ油（粗みじん切り）	小さじ2
小麦粉A	75g
バター	60g
牛乳	500cc
<材料a>	
カニの身（軟骨を取ってほぐす）	150g
マッシュルーム：水煮	50g
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	2g
こしょう	少々
小麦粉B	適量
卵（割りほぐす）	1個
焼きパン粉	120g

※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%	8分	180℃
2	コンビ	0%	7分	220℃

下ごしらえ

・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にタマネギを広げ、サラダ油をかけて混ぜて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 鍋に小麦粉A、バターを入れて火にかけてよく炒め、牛乳を少しずつ加えてのばす。1を加えて、木べらで鍋底をこすると筋ができるくらいまで煮る。
- 2に<材料a>を加えて味を調べ、バットに広げて粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。
- 3のたねを12等分にして形を整え、小麦粉B、卵、焼きパン粉の順に衣をつけ、25mmの波型ホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆油気がもう少し欲しい場合は、加熱前の衣の表面に軽くオイルスプレーをかけるとよい。
- ◆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。