

## アジフライ

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：153kcal/ 食塩相当量：0.6 g]

揚げないフライが得意なスチコン。アジフライも軽い仕上がりに。



## 材料 (6人分)

|                    |      |
|--------------------|------|
| アジ：開いたもの (1枚：約60g) | 6枚   |
| 塩                  | 適量   |
| こしょう               | 少々   |
| 小麦粉                | 適量   |
| 卵 (割りほぐす)          | 1個   |
| 水                  | 小さじ1 |
| 焼きパン粉              | 適量   |

※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   | 風量 |
|----|-----|------|----|------|----|
| 1  | コンビ | 0%   | 8分 | 220℃ | —  |

## 下ごしらえ

- ・アジは余分な水気を取り除く。
- ・卵、水は混ぜ合わせる。
- ・焼きパン粉の作り方について [→詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. アジに軽く塩、こしょうを振り、小麦粉、卵、焼きパン粉を順につける。25mmの波型ホテルパン1枚に並べ、【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

- ◆波型ホテルパンを使うことで、裏側がよりカリッと仕上がる。
- ◆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。
- ◆焼きパン粉は少し色を濃いめに仕上げると、見た目も美味しそうに仕上がる。