

## 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。