

トートマンブラー（タイのさつま揚げ）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：189kcal/食塩相当量：4.6g]

魚を練って揚げるという意味のタイのおつまみ。口に広がるエスニックな香りとピリ辛な味付けがクセになります。



材料（12人分 [1人分3個]）

<材料a>	
魚のすり身	1500g
レッドカレーペースト	大さじ2
ココナッツミルク	大さじ3
砂糖	36g
マンブラー	大さじ3
卵	2個
<材料b>	
インゲン（幅5mmに切る）	300g
パクチー：香菜（粗みじん切り）	5g
ミント（粗みじん切り）	2g
コブミカンの葉（みじん切り）	0.5g
サラダ油	20g
<材料c>	
レモン（いちょう切り）	2個
きゅうり（飾り切り）	60g
ニンジン（飾り切り）	60g
ミント	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

12人分 [1人分3個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	230℃

作り方

1. ボールに<材料a>を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に<材料b>を加えて混ぜ合わせ、手にサラダ油をつけて36等分（1個：約50g）にし、小判型に丸める。
3. 20mmのホテルパン3枚に2を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛って<材料c>を添える。



調理ポイント

- ◆コブミカンの葉は固いので、食感の邪魔にならないように細かく刻むこと。
- ◆本来は揚げ物だが、スチコンで揚げ焼きすることでヘルシーに仕上がる。