

スモークチーズとブロッコリーの串カツ

合計加熱調理時間 約 **3**分

[1人分：232kcal/ 食塩相当量：3.2g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分2本としての値です。

焼き串カツなら、青臭さが抜けてブロッコリーが食べやすく。クリーミーなスモークチーズと合わせて、おつまみにぴったりの一品。



材料（6人分）

ブロッコリー	240g
スモークチーズ	12個
小麦粉	20g
溶き卵	25g
焼きパン粉	40g

※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%	3分	220℃	—

下ごしらえ

- ・20mmのホテルパン1枚に串焼き専用ブリッジ3本をセットする。（※ホテルパン）
- ・ブロッコリーは24個の小房に分け、さっと茹でる。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. ブロッコリー、スモークチーズ、ブロッコリーと竹串に刺し、小麦粉、溶き卵、焼きパン粉の順に衣をつける。
2. （※ホテルパン）に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆竹串は具材の中心に丁寧に刺し、ブロッコリーが串焼き専用ブリッジに触れないように、竹串の端を少し長めに出すこと。