

スコッチエッグ

合計加熱調理時間 約 32分

[1人分：309kcal/食塩相当量：0.9g]

スチコンを使い、油で揚げずにヘルシーに仕上げます。カラリと仕上げる決め手はこんがり焼いたパン粉です。



材料（9人分）

卵A：こめたま（常温に戻す）	9個
タマネギ（みじん切り）	1・1/2個
サラダ油	20cc
<材料a>	
合びき肉	450g
パン粉	60g
牛乳	90cc
塩	5g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
小麦粉	適量
卵B：こめたま（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

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	12分	100℃
2	コンビ	40%	5分	230℃
3	コンビ	0%	15分	220℃

下ごしらえ

- ・パン粉は牛乳で湿らせる。
- ・焼きパン粉の作り方について[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に卵Aを並べ、【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し、冷水に浸けて粗熱を取り、殻をむいて水気を取る。
3. タマネギ、サラダ油を混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げて【設定2】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、粗熱を取る。
5. ボールに4、<材料a>を入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせ、9等分にする。
6. 2のゆで卵に薄く小麦粉（分量外）をまぶし、7のたねを被せて、小麦粉、卵B、焼きパン粉の順につけ、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から8分後、6のホテルパンを取り出し、180°回転させて（手前と奥が入れ替わるように）スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆作り方1で卵の先の丸い方に針などで穴を開けると、茹であがった時に黄身が中心に来る。また、茹であがってすぐ冷水に浸けることで、殻がむきやすくなる。
- ◆多段調理の場合は、タマネギは様子を見ながら加熱する。
（目安：ホテルパン5枚分のスコッチエッグを作る時、タマネギは20mmのホテルパン2枚で10分加熱）
- ◆好みのソースをかけてもよい。