

凍り豆腐のサンドフライ

合計加熱調理時間 約 32分

[1人分：315kcal/ 食塩相当量：1.7g]

バジルが香る、チーズとベーコンを挟んだフライです。素朴な味わいの凍り豆腐は洋風の味付けもピッタリ。



材料（8人分）

パン粉	100g
オリーブオイル	40g
凍り豆腐	32枚
コンソメ：固形（刻む）	1個
水	300g
<材料a>	
バジル	16枚
スライスチーズ（4等分に切る）	4枚
ベーコン（幅4等分に切る）	4枚
小麦粉	30g
卵（溶きほぐす）	2個
<材料b>	
キャベツ（千切り）	160g
赤パプリカ（千切り）	40g
レモン（くし形切り）	1個
イタリアンパセリ	8g

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	4分	220℃
2	コンビ	100%	20分	160℃
3	コンビ	0%	8分	220℃

下ごしらえ

- ・凍り豆腐はたっぷりのお湯（40℃位）に浸け、全体がふっくらとしたら水気を軽く絞る。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にパン粉、オリーブオイルをよく混ぜ合わせて広げ、【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、かき混ぜて粗熱を取る。
3. 65mmのホテルパン1枚に凍り豆腐を並べてコンソメ、水を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【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、粗熱を取って軽く絞る。
5. 4の凍り豆腐に<材料a>を挟み、小麦粉、卵、2の順に衣をつけ、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、器に盛って<材料b>を添える。



調理ポイント

- ◆作り方4で凍り豆腐を固く絞り過ぎないこと。
- ◆焼きパン粉を使用することで、一度に大量のフライを熱いまま提供することができる。