

足太あわび茸と生ハムのハーブフライ

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：145kcal/ 食塩相当量：0.5g]

肉厚な足太あわび茸に生ハムを合わせて旨みアップ！
揚げないヘルシーフライでも食べ応えたっぷり。



材料（8人分）

パン粉	80g
オリーブオイル	30g
パセリ（みじん切り）	15g
足太あわび茸（食べやすい大きさにさく）	200g
バジル	16枚
生ハム	16枚
小麦粉	30g
溶き卵	2個分
レモン（くし形切り）	1個
ベビーリーフ	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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	3分	220℃
2	コンビ	0%	6分	220℃

作り方

1. パン粉、オリーブオイルをよく混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. かき混ぜて粗熱を取り、パセリを加えて混ぜ合わせる。
3. 足太あわび茸にバジルをのせて生ハムで巻き、小麦粉、溶き卵、2の順に衣をつけ、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 器に盛り、レモン、ベビーリーフを添える。

調理ポイント ◆衣のハーブはお好みのものでよい。