

アジのチーズサンドフライ みかんソース（病院食：主菜）

スチームモード ホットエアモード コンビモード

合計加熱調理時間 約 13 分

[1人分：300kcal／食塩相当量：0.9g]

チーズを挟んでボリューム感をプラス、揚げずに仕上げるヘルシーアジフライ。みかんソースがアクセントに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：19.9g ●脂質：14.1g ●炭水化物：21.7g ●注目したい栄養素：たんぱく質、不飽和脂肪酸、カリウム



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	13分	220℃	—

材料（8人分）

[]は1人分相当量です

アジ（1尾：約150g）	560g	[70g]
こしょう	少々	[少々]
チーズ：溶けるスライスタイプ	80g	[10g]
水溶き小麦粉	180g	[22.5g]
焼きパン粉	160g	[20g]
<材料a>		
マッシュルーム（半分に切る）	200g	[25g]
塩	0.8g	[0.1g]
オリーブオイル	4g	[0.5g]
<材料b>		
みかんジュース	200g	[25g]
バター	8g	[1g]
酒	40g	[5g]
砂糖	16g	[2g]
黒酢	12g	[1.5g]
塩	1.2g	[0.15g]
キャベツ（千切り）	320g	[40g]
紫キャベツ（千切り）	40g	[5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・アジは3枚おろしにして、中骨を骨抜きで抜く。1人当たり3枚おろし2枚、1尾分。（可食部約70g）
- ・チーズは1枚を半分に切る。
- ・水溶き小麦粉は小麦粉：水＝70g：110gで溶く。
- ・<材料b>は鍋で合わせて半量になるまで煮詰める。（※みかんソース）
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. アジにこしょうを振ってチーズを挟み、水溶き小麦粉、焼きパン粉の順につける。
2. 25mmの波型ホテルパン1枚に1を並べ、20mmのホテルパン1枚に<材料a>をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、先にマッシュルームを取り出す。
4. 加熱完了後、アジを取り出す。
5. キャベツの千切り、（※みかんソース）、3、4を皿に盛る。



調理ポイント

- ◆焼きパン粉を生パン粉に変えると、ボリュームがさらに増して美味しく仕上がる。
- ◆塩分を抑えるため、アジの下味はこしょうのみにすること。
- ◆みかんソースは季節感があり美味しいが、オレンジジュースを使用すると安価で通年対応できる。