

## ドライフルーツ [Sクラス専用]

合計加熱調理時間 約 **120**分

[1人分：89kcal/食塩相当量：0.0g]

1人あたり50gとして計算

低温加熱でフルーツの栄養と甘みをぎゅっと凝縮！  
キレイな見た目にココロもカラダも癒されます。



## 材料 (仕上がり920g)

リンゴ (4等分に切りタネを取り幅5mmに切る)	3個
オレンジ (5mm幅の輪切り)	3個
マンゴー (皮をむき厚さ5mmの短冊切り)	4.5個
パイナップル (縦4等分に切り皮、芯を取り幅5mmに切る)	1個
キウイ (皮ををむき幅5mmの輪切り)	6個

※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

仕上がり920g

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	120分	70℃	標準

## 下ごしらえ

- ・リンゴ、オレンジは塩(分量外)をふって擦り付け、水で洗って水気を切る。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン5枚にクッキングシートを敷き、すべての材料を重ねないように広げてのせ【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、網などにのせ粗熱を取る。

**調理ポイント** ◆フルーツの水分量によって加熱時間を調整する。