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40分

[1人分: 188kcal/ 食塩相当量: 2.1 g]

煮込むだけで本格イタリアンの完成!魚介、トマト、ハーブの豊かな風味が重なり、奥深い味わいに。



6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	10分	200°C
2	コンビ	100%	30分	160°C

材料(6人分)

メバル(1尾:15~20cm)	6尾
塩	2g
こしょう	少々
ニンニク(薄切り)	2片
ローズマリー	6枝
オリーブオイル	60g
鷹の爪 (種を取り除く)	2本
<材料a>	
アサリ(砂抜き)	600g
ミニトマト	24個
ブラックオリーブ	12粒
グリーンオリーブ	12粒
アンチョビ(細かく刻む)	30g
ケッパー	12g
ローリエ	2枚
白ワイン(煮切る)	120cc
水	240cc
イタリアンパセリ	適量

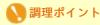
※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

・メバルはうろこ、内臓を取り除いてよく水洗いをする。塩、こしょうで下味をつけ、腹に二ン二ク、ローズマリーを入れる。

作り方

- 1. 65mmのホテルパン2枚に下ごしらえをしたメバルを入れ、オリーブオイル、鷹の爪を加えて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 2. 2に<材料a>を加え、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 3. 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。



調理ポイント ◆魚の高温調理は固くなりやすいが、蒸気を入れながら加熱することで旨味・水分などが流れ出にくく、 おいしく仕上がる。

Copyright (C) 2025 HOSHIZAKI CORPORATION. All Rights Reserved.