

ドライフルーツ

合計加熱調理時間 約 **180**分

[1人分：79kcal／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 190g)

リンゴ (4等分に切りタネを取り幅5mmに切る)	100g
オレンジ (5mm幅の輪切り)	100g
マンゴー (皮をむき厚さ5mmの短冊切り)	100g
パイナップル (縦4等分に切り皮、芯を取り幅5mmに切る)	100g
キウイ (皮ををむき幅5mmの輪切り)	100g
イチゴ (へたを取り幅5mmの縦切り)	100g

※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 190g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	180分	70℃

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2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こと。