

小アジの南蛮漬け

合計加熱調理時間 約 **20** 分

[1人分：286kcal／食塩相当量：0.6 g]

少量の油でカリッと揚がる！甘酸っぱいタレが食欲をそそります。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	40%	15分	220℃

材料（8人分）

小アジ（ゼイゴ、エラ、内臓を取り除く）	600g
塩	1g
こしょう	少々
小麦粉	適量
<材料a>	
ニンジン（千切り）	120g
タマネギ（薄切り）	160g
ピーマン（千切り）	130g
サラダ油	20cc
<材料b>	
鷹の爪（種を取り除いて輪切り）	2本
砂糖	60g
酢	220cc
みりん	100cc
しょうゆ	小さじ1・1/2

※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

- ・小アジはよく水洗いし、水気をしっかりと切る。塩、こしょうで下味をつけ、表面に小麦粉をつける。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【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す。
3. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に小アジを並べ、サラダ油を回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、よく油を切ってバットに移し、2、<材料b>を加えて漬け込む。



調理ポイント

- ◆コンビモードを使うことで小アジがふっくらと仕上がる。