

焼きパン粉

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：529kcal／食塩相当量：0.9g]

※エネルギー、食塩相当量は、100gとしての値です。

ヘルシーでおいしい、しかも経済的！スチコンでつくる焼きパン粉。



材料 (約200g(出来上がり量))

パン粉：中目	160g
サラダ油	64g

※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。

分量

約200g(出来上がり量)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	5分	220℃

作り方

- パン粉、サラダ油をよく混ぜ合わせ、20mmのホテルパン2枚に広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、かき混ぜて粗熱を取る。



調理ポイント

- ◆調理する揚げものによって使用するパン粉（粗目・中目・細目）に合わせた加熱時間の設定を行うこと。
 - 焼き時間の目安：粗目→5分、中目→5分、細目→4分
- ◆加熱時間を調節して、使用するレシピに合わせた焼き色のパン粉を作ること。
- ◆加熱途中でホテルパンを取り出し、かき混ぜてスチコンに戻し入れると、ムラが少なくなる。