

アジの磯辺フライ

合計加熱調理時間 約14分

[1人分：181kcal／食塩相当量：1.0g]

アジのなめろうを丸め、青のりを混ぜたパン粉で焼き上げました。磯の香りとアジの食感を楽しんで。



材料 (10人分)

<材料a>

アジ：三枚おろし	700g
長ネギ（みじん切り）	20g
ショウガ（みじん切り）	15g
大葉（千切り）	15g
味噌	50g
酒	30cc
焼きパン粉	60g
青のり	1.5g
カボチャ（幅1cmのくし形切り）	400g
しし唐	150g
赤パプリカ（細切り）	30g
塩	少々
こしょう	少々

*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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	14分	200℃

下ごしらえ

- ・アジは半量をフードプロセッサーにかけ、残りはざく切りにする。
- ・味噌、酒は混ぜ合わせる。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)
- ・焼きパン粉、青のりは混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、20等分にして丸く平らに成形する。焼きパン粉、青のりをつけて20mmのホテルパン1枚に並べる。
2. 20mmのホテルパン1枚にカボチャを並べ、別の20mmのホテルパン1枚にしし唐、赤パプリカを並べる。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のしし唐、赤パプリカのホテルパンを取り出し、塩、こしょうを振る。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出し、器に盛って4を添える。



調理ポイント

◆アジをペーストにし過ぎるとねっとりして美味しくないので、半量をざく切りしてアジの食感を残すとよい。