

とうもろこしと桜えびのかき揚げ

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：160kcal／食塩相当量：0.3g]

スチコンでつくるヘルシーかき揚げ。とうもろこしの甘みと桜海老の風味が口いっぱいに広がります。



材料（5人分 [1人分2個]）

とうもろこし（皮をむいてひげを取る）	2本
＜材料a＞	
タマネギ（薄切り）	100g
桜海老	10g
青のり	0.5g
塩	1g
天ぷら粉	80g
冷水	80cc
米油	10g

※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

5人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	コンビ	0%	10分	220℃

下ごしらえ

・冷水と米油は合わせておく。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にとうもろこしを入れて【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す。とうもろこしを1/3等分の筒切りにし、立てて包丁で実を切り落とす。
- ボールに2、＜材料a＞を入れ、天ぷら粉を加えてまぶすように和え、冷水と米油を加えて混ぜ合わせる。
- フッ素加工の目玉焼きプレート2枚に米油(分量外)を塗り、3の生地を流し入れ、グリッドにのせて【設定2】で予熱後、加熱する。

調理ポイント ◆お好みで塩やポン酢を添えてもよい。