

タコのギリシャ風グリル

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：258kcal／食塩相当量：1.2g]

まるごと一本提供するのがギリシャ風。蒸気を入れながら加熱することで、もちっとやわらかい歯ごたえに。



材料 (18人分)

茹でダコ：足 (1本：約65g) (切り離す)	18本
オリーブオイル	120cc
<材料a>	
オリーブオイル	60cc
オレガノ：ドライ	大さじ1
塩	小さじ1・ 1/2
イタリアンパセリ	適量
レモン	適量

※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

18人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	280℃

下ごしらえ

- ・ <材料a> は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン2枚に茹でダコを並べ、オリーブオイルをまわしかけ【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、<材料a>をかけてイタリアンパセリ、レモンを添える。