

## 焼きパン粉

合計加熱調理時間 約 6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1000g)

|          |      |
|----------|------|
| パン粉 (中目) | 750g |
| サラダ油     | 300g |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

約1000g  
ホテルパン1分の1 20mm 5枚分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度   | 風量  |
|----|-----|------|----|------|-----|
| 1  | コンビ | 0%   | 6分 | 220℃ | 1/2 |

## 作り方

1. パン粉、サラダ油をよく混ぜ合わせ、20mmのホテルパン5枚に広げて【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おこなうこと。
- ◆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。