

小アジの南蛮漬け

分類

和食

魚介



モード

過熱水蒸気

アジ ※薄揚げ 200°C/12分
 野菜 200°C/2分
 目標中心温度 アジ/95°C
 野菜/75°C

【栄養成分表示】

-100gあたり-

熱量	159kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	4.3g
炭水化物	24.3g
食塩相当量	0.3g

材料(2/3ホテルパン分量)

・アジ ※下処理	25匹
・玉ねぎ	250g
・にんじん	50g
※皮むき・茹で	
・赤ピーマン	50g
・黄ピーマン	50g
・ピーマン	30g
・赤唐辛子	1本
・みょうが	4本
・揚げ油	適量
・片栗粉	適量
・大葉	5枚
・針生姜(飾り)	10g
・レモン(飾り)	適量

調味料

・南蛮漬けのタレ(市販)	400g
--------------	------

作り方

<アジ>

1. アジは下処理後、水を切る
2. ホテルパンにクッキングペーパーを敷き、
サラダ油を入れる(アジが浸かるくらい)
3. アジに薄力粉を薄付けし、2のホテルパンに入れる
4. **過熱水蒸気モード/200°C/12分**で加熱する
5. 油を切り、ブラストチラーで冷却する

<野菜>

6. 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする
7. ロースパンにクッキングペーパーを敷き、6のをせる
8. **過熱水蒸気モード/200°C/2分**で加熱する
9. ブラストチラーで冷却する

<南蛮漬け>

10. 鍋に南蛮漬けのタレを入れ、軽く沸騰させる
11. ホテルパンに5のアジ、8の野菜(ピーマン以外)、レモン、
南蛮漬けのタレを入れる
12. 冷蔵庫で冷やす
13. ピーマン、青じそ、みょうがをのせて盛り付けする



加熱前



加熱後



仕上がり

~SVDロースターHOTMAXLシピ~