RECIPE
レシピ
コンビオーブン

ホットエアー　コンビ　スチーム

白身魚の黄身焼き

さかな

材料

15 人分

白身魚 (鱈) 切り身 80g ‥ 15 切
塩・料理酒 …… 少々
小麦粉 …… 少々
卵 …… 150g
サラダ油 …… 少々

つくり方

ホテルパン 25mm

1. 鱈切り身に料理酒、塩をふっておく。
2. 魚に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、コンビ (蒸気 10) で 220℃ 6 分焼く。

栄養量

1 人分

熱量	108kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	2.3g
炭水化物	4.1g
塩分	0.4g