

タケノコのセモリナ粉フリット

合計加熱調理時間 約17分

[1人分：173kcal／食塩相当量：1.2g]

タケノコの食感にアンチョビ、生ハムの風味がマッチした味わい豊かなフリット。



材料 (12人分[1人分2個])

セモリナ粉	180g
オリーブ油	40g
ゆでタケノコ	720g
アンチョビ (細かく刻む)	30g
塩	少々
こしょう	少々
バジル	24枚
生ハム	24枚
卵 (溶きほぐす)	2個
パセリ (みじん切り)	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

12人分[1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	7分	220℃
2	コンビ	40%	10分	250℃

下ごしらえ

・ゆでタケノコは7×3cmに切り、水気をしっかりと切る。(24等分、1個約30g)

作り方

1. セモリナ粉、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ゆでタケノコにアンチョビを塗りつけ、塩、こしょうで下味をつける。
3. 2にバジルをのせて生ハムで巻き込み、溶き卵にくぐらせて、1をしっかりとまぶしつける。
4. 20mmのホテルパン2枚に3をのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、皿に盛り付けパセリを散らす。