Super Steam エビマヨ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 6人分

写真

盛付写真

⑤加熱前　ホテルパン写真

⑤加熱後　ホテルパン写真

※写真は1尾15g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	エビ（殻付き1尾15g）	5 尾		卵白	15 g
				片栗粉2	7.5 g
A	酒	3 g			
A	塩	0.5 g		オイルスプレー	適量
A	白コショウ	適量			
			B	マヨネーズ	12 g
	片栗粉1	5 g	B	練乳	4 g
			B	レモン果汁	2 g
			B	牛乳	2 g

栄養成分	エネルギー	205 kcal・	たんぱく質	14.3 g・	脂質	9.7 g・	炭水化物	13.5 g・	食塩	1.2 g

作業手順

下処理・下準備	① エビは尾を残して下処理する。
	② ①と合わせたAを30分浸ける。
	③ ボウルで卵白を8分立てにし、片栗粉2を入れ、混ぜ合わせる。
	④ ②の水気を拭き取り、片栗粉1をまぶし、③にくぐらせる。
加熱	⑤ オイルスプレーをしたホテルパンに④を並べ、上からオイルスプレーをし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン：アルミ　調理設定：熱風・220℃・5分・風量4
提供	⑥ 加熱後、合わせたBと⑤を混ぜ合わせる。
	⑦ 器に盛付ける。

調理のポイント

- 手順④の際、衣付け後は泡が消えやすい為、すぐに加熱する事。