

☺ オープンで簡単♪揚げないアジフライ ☺



作りかた

1. 鰯に塩を振り10分放置。
2. **オープン** **予熱有** **1段** **200℃** **約30分** に温めておく。マヨネーズと粗挽き黒胡椒を混ぜておく。10分置いた鰯の水気をキッチンペーパーで拭く。
3. 大さじ1/2の量の粗挽き黒胡椒入りマヨネーズをスプーンで鰯の片面に塗り、まずマヨネーズを付けた側にパン粉を付ける。
4. まだマヨネーズを塗っていない面が表に向いているので、同じようにマヨネーズを塗り、ひっくり返してパン粉を付ける。
5. 黒皿にクッキングシートを敷き、両面にパン粉を付けた鰯を皮を下にして並べる。上からオリーブオイルを小さじ1ずつかける。
6. 予熱終了音が鳴ったら**中段**に入れて焼いて完成♪焼き立ては身が柔らかいので、フライ返しでお皿にのせてください。

手動
オープン
200℃
加熱：約30分
予熱：約5分

使用付属品



黒皿 中段

カロリー

234kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	アジフライ 4枚分
鰯(フライ用に開いてある物)	4枚
塩	1枚につき、ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ4
粗びき黒胡椒	小さじ1
パン粉	2カップ弱
オリーブオイル	小さじ4

調理のコツ・ポイント

鰯はフライ用に捌いてある物を使うと便利です。自分で捌く場合は背開きにして中骨を抜いて下さい。
マヨネーズがしっかり塗れるように、鰯の水気はきちんと拭き取ってください。
パン粉を付けた時は上から押さえて、しっかりとパン粉が付くようにしてください。
オープンによって焼き加減に違いが出るので、様子を見ながら焼いてください。
マヨネーズの下味がついているので、ソースなしでも美味しく食べられます♪

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う