



## ～びっくリアオーブンで加熱～ 鯛と海老のパイ包み焼き

パーティーやお祝い事など大人数向けのメニューとしておススメです。  
食材を変えればお子様向けにも早変わり。

### 材料 (4人分)

鯛 (上身・冊状)	1/2～1尾分
海老 (殻つき)	4尾
大葉	4枚
冷凍パイシート	2～4枚
塩・胡椒	適量
水菜	1/2袋
<A>	
卵黄	1個分
水	小さじ1
<タルタルソース>	
マヨネーズ	大さじ4
ディジョンマスタード	小さじ2
玉ねぎ (みじん切り)	大さじ3
キュウリのピクルス (みじん切り)	大さじ2
ピネガー	小さじ2～

### 作り方

- 鯛は塩・胡椒をし、油 (分量外) を薄く敷いたフライパンで軽く両面を焼く。  
(オープンに入れるので完全に火を通さないよう注意する)
- 海老は背わたを取り、竹串を中央にさして伸ばす。  
塩を加えた熱湯で海老をゆで、色が変われば取り出し冷めたら殻をむいておく。
- 冷凍パイシートを①の幅より少し大きめにのぼし①②大葉を乗せる。  
※冷凍パイシートは冷凍から出して5分ほど室温に置く。
- ③のふちにAの卵液を塗り、残りのパイシートをかぶせて、ふちをフォークでしっかりおさえて閉じる。全体にAを塗る。
- 残りのパイシートは細かく切って、飾りつけに使う。
- オープン200℃で10分予熱し、15分程焼き色がつくまで焼く。  
※途中で前後の向きを裏返すと、より均等に焼ける。
- タルタルソースを合わせ、ピネガーで濃度と酸味を整える。
- 焼きあがった⑥を等分に切り分け器に盛り、⑦と水菜を飾る。

### びっくリングIH

多彩な加熱技術でおいしさアップ、  
三菱のびっくリングIH

