

キムチ炒飯

合計加熱調理時間 約 45 分

[1人分：599kcal/ 食塩相当量：1.9 g]

キムチとごま油の香りで、食欲をそそる人気の炒飯。



分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	150℃
2	コンビ	100%	7分	200℃
3	コンビ	40%	8分	200℃

材料 (9人分)

米	800g
水	800g
<材料a>	
卵 (割りほぐす)	6個
塩A	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ1
<材料b>	
白菜キムチ (汁気を軽く取る)	600g
豚バラ肉 (幅2cmに切る)	300g
塩B	2g
こしょうA	少々
ネギ (斜め薄切り)	130g
ごま油	大さじ1
ごま油	大さじ3
こしょうB	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・米は洗って浸水 (夏30分、冬1時間) させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・豚バラ肉は軽く塩B、こしょうAを振る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
3. 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を流し入れる。
4. 別の20mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて混ぜ合わせる。
5. 3、4のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から3分後、5の<材料a>のホテルパンを取り出して手早く混ぜ合わせ、2のホテルパンに入れる。
7. 加熱完了後、5の<材料b>のホテルパンを取り出して汁気を取り、6のホテルパンに入れる。
8. 7のホテルパンにごま油、こしょうBを入れて混ぜ合わせる。20mmのテフロン加工アルミホテルパン3枚に広げてのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆米は季節や水切り加減によって水分量を加減し、硬めに炊いた方がよい。
- ◆白菜キムチの辛さや塩加減によって、仕上げの味を調節すること。
- ◆加熱したキムチの汁気を入れないことで、パラパラに仕上がる。
- ◆仕上げに糸唐辛子やキムチをトッピングし、辛みを調節してもよい。