

クッパ

合計加熱調理時間 約 22分

[1人分：476kcal/食塩相当量：1.5g]

牛肉のだしが良く効いて、具たくさんで美味しいクッパになりました。



材料 (5人分)

牛カルビ肉：焼き肉用（一口大に切る）	160g
おろしニンニク	1かけ
しょうゆ	大さじ1
<材料a>	
生しいたけ（石づきを取って薄切り）	100g
ニンジン（短冊切り）	100g
大根（短冊切り）	200g
水	1600cc
顆粒だし	大さじ4
ごはん	650g
ネギ（斜め薄切り）	3本
卵：M玉（割りほぐす）	4個
塩	少々
三つ葉（長さ3～4cmに切る）	1束

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	22分	130℃

下ごしらえ

- ・ごはんはさっと洗って、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 牛カルビ肉におろしニンニク、しょうゆを揉み込み、しばらく置いて下味を付ける。
2. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、2のホテルパンを取り出して1の牛肉をほぐして入れ、スチコンに戻し入れる。
4. さらに5分後、3のホテルパンを取り出してごはんを入れ、スチコンに戻し入れる。
5. さらに5分後、4のホテルパンを取り出してネギ、卵を入れ、スチコンに戻し入れる。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、塩を加えて味を調え、三つ葉を散らす。

調理ポイント ◆ごはんはさっと水洗いをすることで、さらりとした仕上がりになる。