

天津飯

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：581kcal/食塩相当量：1.8g]

ふわふわ卵もスチコンにおまかせ。カニを使ってちょっと贅沢な味に仕上げました。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃
2	コンビ	100%	8分	200℃

材料 (6人分)

茹でタケノコ (3~4cmの千切り)	150g
干しいたけ (水で戻して千切り)	5枚
ごま油A	小さじ2
塩A	小さじ
	1/4
ネギ (小口切り)	100g
サラダ油	大さじ2
ごま油B	大さじ1
<材料a>	
卵：M玉 (割りほぐす)	9個
砂糖	大さじ
	1/2
塩B	2g
カニの身 (軟骨を取ってほぐす)	150g
酒A	大さじ1
<材料b>	
中華スープ	300cc
しょうゆ	大さじ1
酒B	25cc
砂糖	大さじ
	1/2
こしょう	少々
片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ1・
	1/3
温かいごはん	1200g

※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

- ・カニの身は酒Aを振る。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に茹でタケノコ、干しいたけを広げてのせ、ごま油A、塩Aを半量ずつまぶす。
2. 別の20mmのホテルパン1枚にネギを広げてのせ、残りのごま油A、塩Aをまぶす。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から1分後、3のネギのホテルパンを取り出す。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
6. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚にサラダ油、ごま油Bを引いて、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. ボールにく材料a>、汁気を取ったカニの身、4、5を入れて混ぜ合わせる。
8. 加熱開始から5分後、6のホテルパンを取り出して7を流し入れ、さっくりと混ぜ合わせて全体に広げて、スチコンに戻し入れる。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、切り分ける。
10. 鍋にく材料b>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
11. 器に温かいごはんを盛って9のをのせ、10のあんをかける。



調理ポイント

- ◆卵のサイズや温度によって、加熱時間を調節すること。
- ◆作り方6であらかじめテフロン加工アルミホテルパンと油を加熱することで、卵がふんわりと仕上がる。
- また、その際にホテルパンを5段入れる場合は、加熱時間を10~11分に設定して加減すること。
- ◆油の入ったホテルパンを取り出す時、高温になっているので十分に注意すること。