

カムジャタン

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：498kcal/ 食塩相当量：3.4g]

スペアリブから出る旨味たっぷりの銅料理。ピリ辛濃厚スープとホクホクのジャガイモが身体を温めます。



材料（6人分）

スペアリブ（フォークで刺す）	1200g
塩	小さじ 1/2
粗びき黒こしょう	適量
＜材料a＞	
コチュジャン	120g
合わせ味噌	40g
ニンニク（すりおろす）	10g
ショウガ（すりおろす）	10g
砂糖	大さじ2
粉唐辛子：粗びき	大さじ3
韓国だし：顆粒	大さじ1
水	1200cc
ジャガイモ（1個を4～6等分に切る）	3個
すりごま：白	大さじ4
えごまの葉	12～18枚

※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

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	20分	100℃
2	スチーム	－	40分	100℃

下ごしらえ

- ・スペアリブは塩、粗びき黒こしょうを振る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にスペアリブを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に、2、＜材料a＞を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から25分後、3のホテルパンを取り出し、ジャガイモを入れて、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して器によそい、すりごまを振り、えごまの葉を添える。

調理ポイント ◆スペアリブはあらかじめスチームで加熱することで、野菜との仕上がりの調和が取れる。