

ニラ玉

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：188kcal/ 食塩相当量：2.1 g]

卵は半熟のふわとろ食感に、
ニラはシャキッと香り高い仕上がりに。



材料（8人分）

<材料a>	
卵	12個
鶏ガラスープの素	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1
<材料b>	
ニラ（長さ5cmに切る）	200g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	大さじ2

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	180℃

下ごしらえ

・ <材料a>、<材料b>はそれぞれ混ぜ合わせる。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、一旦取り出してかき混ぜ、<材料b>を加えてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、全体を混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆あらかじめニラにごま油と塩をまぶしておくことで、彩り良く仕上がる。
- ◆卵の加熱時間はお好みで調節すること。