

サンバル

合計加熱調理時間 約 **65** 分

[1人分：533kcal/ 食塩相当量：1.5g]

南インドの定番ベジタブルカレーをスチコンで！
じっくり煮込んで野菜の旨み、スパイスの風味たっぷり。



分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-----|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 15分 | 160℃ |
| 2 | コンビ | 100% | 20分 | 160℃ |
| 3 | コンビ | 100% | 30分 | 150℃ |

材料（10人分）

<材料a>

| | |
|--------------|------|
| ナス（一口大に切る） | 500g |
| トマト（ざく切り） | 400g |
| タマネギ（ざく切り） | 300g |
| オクラ（幅2cmに切る） | 100g |
| マスタードシード：ホール | 大さじ1 |
| クミンシード：ホール | 大さじ3 |
| 鷹の爪 | 2本 |
| サラダ油 | 130g |

<材料b>

| | |
|---------|-------|
| トゥールダル | 100g |
| ムングダル | 100g |
| 水 | 300cc |
| サンバルマサラ | 大さじ2 |
| ターメリック | 大さじ1 |

<材料c>

| | |
|-----------|--------------|
| カットトマト缶 | 1缶 (400g) |
| タマリンドペースト | 大さじ1 |
| 水 | 500cc |
| 塩 | 15g |
| ジャスミン米 | 800g |
| 水 | 960cc |
| 香菜 | 適量 |
| グリーンリーフ | 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

- ・ナスは水に浸けてアク抜きをし、水気を取る。
- ・トゥールダル、ムングダルは3時間水に漬けてふやかし、水気を取る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。
- ・ジャスミン米は水洗いし、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、別の65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料a>のホテルパンにサンバルマサラ、ターメリックを加えまぶし、1のトゥールダル、ムングダルをのせる。
3. 2に<材料c>を加えて混ぜ合わせ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、混ぜ合わせる。
5. 65mmのホテルパン1枚にジャスミン米、水を入れてフタをして【設定3】で予熱後、加熱する。
6. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
7. 器に6、4を盛り、香菜、グリーンリーフを添える。



調理ポイント ◆トゥールダルとムングダルは手に入りやすいレンズ豆などで代用してもよい。