

## しいたけと手羽先のチム

合計加熱調理時間 約 35 分

[1人分：194kcal/食塩相当量：1g]

手羽先の蒸し煮料理の変化球。味の決め手はニンニクとコチュジャン！



## 材料（8人分）

生しいたけ：中（石づきを取る）	32枚
<材料a>	
鶏手羽先（粗塩（分量外）をまぶす）	16本
おろしニンニク	30g
みじん切りネギ	50g
みじん切りショウガ	15g
さとう	40g
しょうゆ	90cc
酒	60cc
ごま油	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
すりごま：白	大さじ2
ネギ（長さ5cmに切る）	200g

※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	0%	5分	200℃
2	スチーム	-	30分	130℃

## 下ごしらえ

- ・鶏手羽先は水洗いをして水気を取る。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に生しいたけを並べて【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<材料a>を入れてよく揉み込んで2、ネギを入れてフタをする。スチコンをクーリングして温度を下げて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆すりごまは粗めにすった炒りごまを使うとよい。
- ◆作り方3で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度まで下げる。
- ◆加熱後にしばらく置いて味をなじませると、味がしっかり染みて美味しい。
- ◆糸唐辛子を添えると彩りがよくなる。