

タットリタン

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：236kcal/食塩相当量：3.2g]

ピリッと辛い韓国の煮物で、身体の芯からぼかぼか！
スチコンならジャガイモが煮崩れせず、お肉の旨みも染み込みます。



分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | — | 5分 | 100℃ |
| 2 | コンビ | 100% | 30分 | 160℃ |

材料 (10人分)

| | |
|----------------|-------|
| 鶏手羽元 | 20本 |
| <材料a> | |
| ジャガイモ (一口大に切る) | 800g |
| ニンジン (乱切り) | 200g |
| タマネギ (くし形切り) | 200g |
| <材料b> | |
| しょうゆ | 100g |
| 酒 | 100g |
| みりん | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| コチュジャン | 大さじ3 |
| 豆板醤 | 大さじ2 |
| ダシダ | 大さじ1 |
| 水 | 100cc |
| インゲン (茹でて斜め切り) | 100g |
| 糸唐辛子 | 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

・ <材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に鶏手羽元を入れ、もう1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1を入れて<材料b>を加え、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. フタをしたまま10分蒸らし、器に盛ってインゲン、糸唐辛子を添える。



調理ポイント ◆作り方2の加熱後、全体を混ぜ合わせて半日程置き、味をなじませると一層美味しくなる。