

ジンギスカン風ラム肉炒め

合計加熱調理時間 約10分

[1人分：288kcal／食塩相当量：2.1g]

ラム肉はすりおろしの野菜、果物でしっかり味つけ。
旨み豊かな北海道の郷土料理をスチコンで。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	10分	200℃	—

材料（10人分）

ラム肉：焼き肉用	1000g
<材料a>	
タマネギ（すりおろす）	1/3個分
リンゴ（すりおろす）	1/3個分
ショウガ（すりおろす）	2片分
ニンニク（すりおろす）	2片分
しょうゆ	120g
酒	50g
みりん	60g
ハチミツ	大さじ2
ごま油	大さじ1
<材料b>	
ニラ（長さ4cmに切る）	2束
もやし	2袋
タマネギ（幅1cmに切る）	2個
ニンジン（細切り）	1本
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
一味唐辛子	少々

*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>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールにラム肉、<材料a>を入れて混ぜ、30分程置いて下味をつける。
2. 20mmのホテルパン1枚に1を入れ、60mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて混ぜる。
3. 20mmのホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、60mmのホテルパンを入れる。
5. 加熱完了後、器に盛る。

調理ポイント ◆ラム肉はお好みの部位を選ぶこと。