

羊肉串

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：167kcal/ 食塩相当量：1.7g]

クミンの香りを効かせてスパイシーに！
お酒が進む中国の屋台料理です。



分量

8人分 [1人分3本]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	200℃

材料 (8人分 [1人分3本])

ラムもも肉 (2cm角に切る)	600g
<材料a>	
塩	小さじ2
ガーリックパウダー	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1
ブラックペッパー	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
五香粉	少々
サラダ油	大さじ3
レモン (くし形切り)	1個分
<材料b>	
クミンシード	大さじ1
チリパウダー	小さじ1

※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>、<材料b>はそれぞれ混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールにラムもも肉、<材料a>を入れて混ぜ、30分程置いて下味をつける。
2. 1を竹串に刺す。
3. 20mmのホテルパン2枚に網を置き、2を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. レモンとともに器に盛り、<材料b>を振る。



調理ポイント ◆竹串は肉を刺す前に、水につけておくと焦げない。