

トマトと牛肉の中華風炒め

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：240kcal/ 食塩相当量：1.7g]

卵、牛肉にトマトの旨みがよく絡み、
風味豊かでジューシーな味わいに。



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%	10分	180°C

材料（10人分）

<材料a>

牛小間切れ肉	600g
長ネギ（みじん切り）	30g
ショウガ（みじん切り）	20g
オイスターソース	大さじ6
酒	大さじ6
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2

<材料b>

卵	12個
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
万能ネギ（斜め切り）	適量
トマト（くし形に切る）	1200g

※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. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷いて<材料b>を入れる。
3. 加熱開始から6分後、一旦取り出してトマトを加え、40mmのホテルパンとともにスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、65mmのホテルパンに40mmのホテルパンの卵を入れてさっくり混ぜる。
5. 器に盛り、万能ネギを散らす。



調理ポイント

- ◆卵はさっくりおおまかに混ぜ合わせること。
- ◆卵の加熱時間はお好みで調節すること。