

里芋のネギ炒め

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：419kcal/ 食塩相当量：0.1g]

ねばりの強い里芋に、ネギ塩だれがよく絡む！
エビとブロッコリーを加えて、食感さらに楽しく。



材料（10人分）

里芋	1600g
むき海老	200g
ブロッコリー（小房に切る）	200g
長ネギ（小口切り）	300g
サラダ油	300g
<材料b>	
銀杏：水煮	100g
水	200cc
塩	大さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	20分	100℃	—
2	コンビ	100%	10分	220℃	—

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋を入れ、40mmの穴あきホテルパンにむき海老、ブロッコリーを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、むき海老とブロッコリーのホテルパンを先に取り出す。
- 加熱完了後、里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- 65mmのホテルパン1枚に長ネギ、サラダ油を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、一旦取り出して2、3、<材料b>を加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、器に盛る。

調理ポイント ◆里芋は蒸した後に炒めるため、皮付きのまま硬めに蒸すこと。