

牛肉と秋野菜の串焼き スパイス風味

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：107kcal/食塩相当量：0.9g]

ミックススパイスに漬け込むだけで、あっという間にエスニック！



材料（24本分）

牛もも肉（3cm角に切る）	1000g
<材料a>	
塩	20g
クミンパウダー	5g
カイエンペッパー	適量
コリアンダーパウダー	適量
パセリ（みじん切り）	適量
ガーリックパウダー	適量
エクストラヴァージンオリーブオイル	40cc
青ピーマン（半分に切る）	12個
しいたけ：直径3cmのもの	24枚
赤タマネギ（12等分にする）	2個
レモン（12等分にする）	1個

※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

24本分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	220℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>はよく混ぜ合わせ、牛もも肉を入れて1～2時間程漬け込む。（※1）

作り方

1. 串に（※1）、青ピーマン、しいたけ、赤タマネギ、牛もも肉の順番に刺す。
2. 20mmのホテルパン3枚にオープンシートを敷き、1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、皿に盛り付けてレモンを添える。

- 調理ポイント**
- ◆牛もも肉は必ず1時間以上漬け込むこと。
 - ◆<材料a>のミックススパイスは保存できるので、鶏肉や豚肉でも応用が可能。