

ナシゴレン

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：623kcal/食塩相当量：2g]

スチコンで仕上げた目玉焼きがアクセント。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	15分	200℃

材料 (8人分)

<材料a>

牛ひき肉	150g
タマネギ (みじん切り)	300g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

<材料b>

温かいごはん	1800g
カニの身 (軟骨を取ってほぐす)	150g
シュリンプペースト	大さじ2
サラダ油	大さじ4
塩	適量
カイエンペッパー	少々
粗びき黒こしょう	少々
卵：S玉 (常温に戻す)	8個
海老 (殻と背ワタを取り茹でる)	300g

※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

・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、65mmのホテルパン1枚に広げてのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. エッグパン1枚に卵を割り入れる。
3. 加熱開始から7分後、一旦取り出して<材料b>を加えて混ぜ、2のエッグパンとともにスチコンに戻し入れる。
4. 型抜きしたごはんの上に卵をのせ、海老を添える。

調理ポイント ◆レモンやトマトなどの野菜を添えて、彩り良く盛りつけるとよい。