

冷やし中華

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：512kcal/食塩相当量：2.6g]

スチコンで麺を加熱するので、お湯を沸かす必要なし。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	1分	250℃
2	スチーム	-	5分	130℃
3	スチーム	-	5分	130℃

材料 (6人分)

<材料a>

卵：M玉（割りほぐす）	4個
砂糖	2g
塩	少々
片栗粉（水大さじ1で溶く）	小さじ1強
サラダ油	少々
もやし	400g
鶏むね肉：皮なし	2枚
酒	大さじ1
塩	少々
冷凍ラーメン	1000g
グリーンリーフ	適量

<材料b>

きゅうり（千切り）	2本
ニンジン（千切り）	1本
赤パプリカ（千切り）	1/2個

<材料c>

スープ	200cc
芝麻醬	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
ラー油（お好みで）	適宜

※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

- ・鶏むね肉は1枚の厚みを3等分にする。
- ・赤パプリカは冷水に入れてパリッとさせ、水気を切る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに<材料a>を合わせて網ごしする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚を【設定1】で予熱後、取り出す。それぞれサラダ油の半量、1の卵液の半量を広げながら流し入れ、加熱する。
3. 表裏を返してそのまま粗熱を取り、細切りにする。（錦糸卵）
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚にもやしをのせ、20mmのホテルパン1枚に鶏むね肉をのせて酒、塩を振る。
5. 4を【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から3分後、もやしのホテルパンを先に取り出し、そのまま粗熱を取る。
7. 加熱完了後、鶏むね肉のホテルパンを取り出して粗熱を取り、食べやすい大きさに手で裂く。
8. 65mmの穴あきホテルパン1枚に冷凍ラーメンをなるべく重ならないようにしてのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、冷水に取って粗熱を取り、ザルにあげて水気をしっかり切る。
10. 器にグリーンリーフを敷いて9の麺を盛り、3の錦糸卵、6、7、<材料b>を彩り良く盛り合わせる。<材料c>のタレをかける。



調理ポイント

◆冷凍ラーメンを多段で加熱する際は、加熱時間を調節すること。