

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

カニ入りかき卵スープ

合計加熱調理時間 約 18 分

[1人分 : 79kcal / 食塩相当量 : 1.2 g]

ふんわり卵スープにカニの身を浮かべて、風味豊かで口あたりのやさしいスープ。



材料 (8人分)

<材料a>

カニの身 (軟骨を取って大きめにほぐす)	160g
水	1800cc
鶏がらスープの素	大さじ4
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ3
卵 : M玉 (割りほぐす)	4個
塩	適宜
こしょう	適宜
万能ねぎ (小口切り)	30g

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	18分	100°C

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から15分後、1のホテルパンを取り出してよく混ぜ合わせ、卵を網ごししながら流し入れて、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、塩、こしょうで味を調整、器によそって万能ねぎを散らす。



調理ポイント

◆卵液は網ごししながらスープの表面に流すようにすると、きれいに仕上がる。流し入れたら、スープが濁らないようにするために混ぜないで加熱すること。