

カムジャタン

合計加熱調理時間 約 60 分

[1人分：498kcal/ 食塩相当量：3.4 g]

スペアリブから出る旨味たっぷりの銅料理。ピリ辛濃厚スープとホクホクのジャガイモが身体を温めます。



材料 (6人分)

スペアリブ (フォークで刺す)	1200g
塩	小さじ 1/2
粗びき黒こしょう	適量
<材料a>	
コチュジャン	120g
合わせ味噌	40g
ニンニク (すりおろす)	10g
ショウガ (すりおろす)	10g
砂糖	大さじ2
粉唐辛子：粗びき	大さじ3
韓国だし：顆粒	大さじ1
水	1200cc
ジャガイモ (1個を4~6等分に切る)	3個
すりごま：白	大さじ4
えごまの葉	12~18枚

※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

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	100℃
2	スチーム	-	40分	100℃

下ごしらえ

- ・スペアリブは塩、粗びき黒こしょうを振る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にスペアリブを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に、2、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から25分後、3のホテルパンを取り出し、ジャガイモを入れて、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して器によそい、すりごまを振り、えごまの葉を添える。

調理ポイント ◆スペアリブはあらかじめスチームで加熱することで、野菜との仕上がりの調和が取れる。