

ナスのサブジ

合計加熱調理時間 約 50 分

[1人分：245kcal/ 食塩相当量：2.0 g]

サブジとはスパイスが野菜の旨味を引き出す、インドの炒め煮料理。キヌアとの相性もバッチリです。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	200℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

材料（10人分）

タマネギ（薄切り）	100g
クミンシード	大さじ1
オリーブオイル	90cc
<材料a>	
ナス（薄めの輪切り）	1200g
ニンニク（すりおろす）	30g
ショウガ（すりおろす）	30g
塩	20g
ターメリック	大さじ1
パプリカパウダー	大さじ1/2
コリアンダーパウダー	大さじ1/2
チリパウダー	小さじ1
キヌア	400g
水	600cc
トマト（くし形切り）	1個
香菜	適量

※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

- ・キヌアは水洗いし、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、クミンシードを入れ、オリーブオイルを回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、1のホテルパンを取り出し、<材料a>を加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 65mmのホテルパン1枚にキヌア、水を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
6. 器に3、5を盛り、トマト、香菜を添える。



調理ポイント

- ◆タマネギをあらかじめ加熱することで、旨味を引き出すことができる。
- ◆キーマカレーの付け合わせとしても、よく食べられる。