

トリッパのトマト煮込み

合計加熱調理時間 約 95分

[1人分：377kcal/食塩相当量：1.8g]

トリッパはイタリア語で「ハチノス」。
ハーブやトマトで煮込み、やわらかく香り高い仕上がりに。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	30分	100℃
2	コンビ	100%	5分	200℃
3	コンビ	100%	60分	120℃

材料 (10人分)

ハチノス：下処理済み（流水でよく洗う）	1500g
<材料a>	
セロリの葉	2本分
タイム	2枝
ローリエ	3枚
<材料b>	
タマネギ（みじん切り）	300g
ニンジン（みじん切り）	100g
セロリ（みじん切り）	100g
ニンニク（すりおろす）	30g
オリーブオイル	大さじ3
<材料c>	
トマト：水煮	800g
コンソメ：固形	2個
塩	小さじ2
唐辛子	3本
ローリエ	3枚
ローズマリー	2枝
タイム	2枝
オレガノ：粉末	小さじ1/2
粉チーズ	適量
パセリ（みじん切り）	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。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にハチノスを入れ、<材料a>をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- ハチノスを流水でよく洗い、長さ4cm・幅1cmの短冊切りにして、さらに30分程流水にさらす。
- 20mmのホテルパン1枚にハチノスを入れ、65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- <材料b>のホテルパンにハチノス、<材料c>を加え、混ぜ合わせて【設定3】で予熱後、加熱する。
- 器に盛り、粉チーズ、パセリを振る。



調理ポイント

- ◆作り方3でハチノスの水気を取り、香味野菜は取り除くこと。
- ◆ハチノスの臭みを取ることで、より美味しく仕上がる。