

## ニラ玉

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：188kcal/ 食塩相当量：2.1 g]

卵は半熟のふわとろ食感に、  
ニラはシャキッと香り高い仕上がりに。



## 材料（8人分）

＜材料a＞	
卵	12個
鶏ガラスープの素	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1
＜材料b＞	
ニラ（長さ5cmに切る）	200g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	大さじ2

※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	コンビ	100%	7分	180℃

## 下ごしらえ

・＜材料a＞、＜材料b＞はそれぞれ混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、＜材料a＞を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、一旦取り出してかき混ぜ、＜材料b＞を加えてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、全体を混ぜ合わせる。



## 調理ポイント

- ◆あらかじめニラにごま油と塩をまぶしておくことで、彩り良く仕上がる。
- ◆卵の加熱時間はお好みで調節すること。