

生ふりかけ いか昆布

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：214kcal/ 食塩相当量：5.3g]

※1人あたり100gとして計算

しっとりとした生ふりかけは、ふっくらご飯にぴったり。
いかと昆布の旨味と桜海老の香りをいっしょに楽しめます。



材料（仕上がり600g）

きざみ昆布	60g
するめそうめん	100g
<材料a>	
しょうゆ	130cc
酒	70cc
みりん	70cc
砂糖	70g
水	130cc
桜海老	20g
白ごま	大さじ3

※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

仕上がり600g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	30分	160℃	—

下ごしらえ

- ・きざみ昆布は水に5分つけ、洗って水気を切る。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にきざみ昆布、するめそうめん、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、フタをして【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し、桜海老、白ごまを加え混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆するめそうめんが手に入らない場合は、するめを細かく裂いて使ってもよい。