

生ふりかけ かに昆布

合計加熱調理時間 約 **30分**

[1人分：190kcal/食塩相当量：5.4g]

※1人あたり100gとして計算

かのに甘みに削り節と昆布の旨みが染み込んだ贅沢な生ふりかけ。
しっとりとした食感とやさしい風味が口の中に広がります。



材料（仕上がり約500g）

きざみ昆布	60g
かに身（ほぐす）	200g
けずり節	20g
<材料a>	
しょうゆ	100cc
酒	50cc
みりん	50cc
砂糖	50g
水	100cc
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

仕上がり約500g

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、かに身、けずり節、<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. 加熱終了後、1のホテルパンを取り出し、白ごまを混ぜ合わせる。