

ちりめん山椒

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：199kcal／食塩相当量：3.1g]

※1人あたり100gとして計算

柔らかくまろやかに炊き上げたじゃこに爽やかな山椒の辛みを合わせて。
スチコンなら山椒の下処理まで思い通りの仕上がりに。



材料（仕上がり約700g）

実山椒	60g
ちりめんじゃこ	300g
<材料a>	
酒（煮切る）	400cc
みりん	100cc
しょうゆ	大さじ3
砂糖	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700g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	10分	100℃	—
2	コンビ	0%	30分	160℃	—

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に実山椒を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水に1時間さらし、水気を切る。
- 65mmのホテルパンに2、ちりめんじゃこ、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆実山椒がない場合は、冷凍の物を使ってもよい。
- ◆水にさらす時間で山椒の辛みの調整をする。