

蟹のトマトクリームソース

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：167kcal/食塩相当量：1.1g]

※1人あたり100gとして計算。パスタは含みません。

蟹のほぐし身を贅沢に使ったパスタソース。蟹のだしとトマトの酸味にまるやかな生クリームがよく合います。



材料（仕上がり1935g）

<材料a>

| | |
|-------------|------|
| 蟹のほぐし身 | 500g |
| ニンニク（みじん切り） | 3片 |
| 白ワイン | 大さじ3 |
| オリーブオイル | 大さじ3 |

<材料b>

| | |
|---------------|-------|
| トマトの水煮（ザルでこす） | 1500g |
| 生クリーム | 500cc |
| 塩 | 大さじ1 |

※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1935g

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|-----|------|-----|------|----|
| 1 | コンビ | 100% | 10分 | 160℃ | - |
| 2 | コンビ | 100% | 50分 | 160℃ | - |

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【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す。
- 2のホテルパンに、<材料b>を入れて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆トマトソースを加熱する前に、ホテルパンの周りについたソースを拭き取ることで、こげつきが防げる。