

ホルモン焼きそば

合計加熱調理時間 約 14分

[1人分：765kcal／食塩相当量：5.2g]

鳥取県のご当地グルメ通称「ホルソバ」。ジューシーなホルモンとコクのある味噌ダレは相性バツグン。



分量

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	100%	5分	100℃	—
2	コンビ	90%	9分	200℃	—

材料（4人分）

牛ホルモン	400g
焼きそば麺	4玉
<材料a>	
もやし	320g
ニンジン（短冊切り）	120g
ニンニクの芽（4cm長さに切る）	120g
ごま油	大さじ1
<材料b>	
酒	90cc
味噌	90g
砂糖	40g
しょうゆ	大さじ1
鷹の爪の輪切り	3g
にんにく（すりおろし）	20g
鶏がらスープの素	5g
紅しょうが	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

◆<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に牛ホルモンを入れ、【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し、水洗いし、ザルにあげて水気を切る。
- 65mmのホテルパン1枚に焼きそば麺を並べ、<材料a>、2のをせ、ごま油を回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始5分後、3のホテルパンを取り出し、<材料b>を加え混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して皿に盛り付け、紅しょうがを添える。



調理ポイント

◆牛ホルモンは加熱前に十分に水洗いして、臭みを抜くこと。