

えびめし

合計加熱調理時間 約 **33分**

[1人分：435kcal／食塩相当量：2.0g]

ソースで味付けされたライスが印象的な岡山名物。プリプリの海老の食感と錦糸卵がアクセントに。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	2分	250℃	-
2	コンビ	100%	8分	200℃	-
3	コンビ	100%	23分	200℃	-

材料（10人分）

卵（割りほぐす）	4個
塩	1g
サラダ油	小さじ1
<材料a>	
むき海老（背ワタを取る）	400g
タマネギ（みじん切り）	300g
マッシュルーム（薄切り）	8個
サラダ油	大さじ3
米	800g
<材料b>	
デミグラスソース	160g
ソース	60g
しょうゆ	25g
カレー粉	12g
塩	小さじ1
水	600cc
パセリ（みじん切り）	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

- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに卵、塩を合わせて網ごしする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサラダ油を塗ったら【設定1】で予熱して、取り出す。取り出したホテルパンに1の卵液を広げながら流し入れ、加熱する。
3. 加熱完了後、2の卵の表裏を返してそのまま粗熱を取り、細切りにする。
4. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 65mmのホテルパン1枚に米、<材料b>を入れ、4をのせてフタをして【設定3】で予熱後、加熱する。
6. そのままスチコン庫内で10分蒸らしたら、5のホテルパンを取り出して混ぜ合わせる。器に盛り3をのせてパセリを振る。



調理ポイント

- ◆ 作り方5で加熱する際、具は混ぜずに米の上ののせて炊き上げること。
- ◆ 季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。