

ラムとトマトの蒸しカレー

合計加熱調理時間 約 52分

[1人分：408kcal/ 食塩相当量：2.3g]

クセのあるラムも、トマトと一緒にスチームにかけて。煮込みカレーとはひと味がう、サラリとしたカレーに仕上げます。



分量

24人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	95℃
2	コンビ	0%	10分	200℃
3	スチーム	-	20分	130℃
4	スチーム	-	20分	130℃

材料 (24人分)

トマト：完熟・中	24個
タマネギ	8個
オリーブオイル	60cc
ラムチョップ（常温に戻す）	48本
<材料a>	
ニンニク（みじん切り）	40g
ハーブソルト	8g
クミンシード	2g
粗びき黒こしょう	適量
赤唐辛子（種を取る）	4本
ローリエ	4枚
<材料b>	
カレールー（細かく刻む）	440g
カレー粉	16g
ガラムマサラ	16g
塩	適量
こしょう	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

- ・タマネギはフードプロセッサーで粗みじん切りにする。
- ・ラムチョップはフォークなどで筋をつけ、<材料a>をすり込んで下味をつける。（※1）
- ・トマトは皮に十字字に切り込みを入れる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にトマトを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、手早く冷水に取って粗熱を取り、皮をむいて4等分のくし形に切る。
3. 20mmのホテルパン3枚にタマネギ、オリーブオイルを広げて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
5. 65mmのホテルパン4枚に（※1）、2、4、赤唐辛子、ローリエを入れ、スチコンをクーリングして温度を下げて【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、<材料b>を加えて【設定4】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、塩、こしょうで味を調える。



調理ポイント

- ◆タマネギは細かくし過ぎると水分が出るので、粗みじん切り程度でよい。
- ◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。
- ◆作り方5で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度まで下げること。
- ◆カレールーは少量の蒸し汁で溶きのばしてからホテルパンに入れると、ダマにならない。