

魚香蕪香（ユイシャンピングォ）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：424kcal/食塩相当量：1.8g]

リンゴと豚肉の旨味を衣で閉じ込めた四川料理。絶品ピリ辛ソースとりんごの相性が抜群です。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	220℃

材料（8人分）

リンゴ（皮と芯を取り除く）	3個
片栗粉A	適量
<材料a>	
豚ひき肉	180g
酒	大さじ3
塩	4g
こしょう	少々
片栗粉B	40g
<材料b>	
小麦粉	270g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
卵	1・1/2個
水	300cc
サラダ油A	大さじ1
サラダ油B	90cc
ニンニク（みじん切り）	15g
ショウガ（みじん切り）	30g
ネギ（みじん切り）	45g
<材料c>	
豆板醤	大さじ1
ケチャップ	90cc
水	90cc
鶏がらスープの素	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉C（同量の水で溶く）	大さじ1/2

※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

- ・リンゴは1個を16等分のくし形に切り、塩水（分量外）に浸ける。

作り方

1. リンゴの水気を取り、薄く片栗粉Aをつける。
2. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、24等分にして1で挟む。
3. <材料b>を混ぜ合わせて衣を作り、2につけて、20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に並べ、【設定1】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す。
5. フライパンにサラダ油Bを熱してニンニクを炒め、よい香りが立ってきたら、ショウガ、ネギを炒める。
6. 5に<材料c>を入れて、煮立ってきたら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
7. 器に6のソースを敷いて、4のをせる。

調理ポイント ◆豚ひき肉はリンゴ全体に広げるようにして、軽く押さえながら形を整えるとよい。