

ガンボ

合計加熱調理時間 約 48分

[1人分：181kcal/食塩相当量：1.5g]

オクラのとろみとケイジャンのスパイシーさが特長のガンボ。ココナッツミルクでコクをプラス。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	200℃
2	コンビ	100%	40分	200℃

材料（10人分）

<材料a>

海老（尾を残して殻と背わたを取る）	30尾
ベーコン：塊（幅5mmに切る）	120g
タマネギ（みじん切り）	400g
セロリ（みじん切り）	100g
ニンニク（みじん切り）	3かけ
オリーブオイル	大さじ1
オクラ（ガクをくると切り取る）	30本

<材料b>

ホールトマト	800g
コンソメ：固形	2個
ローリエ	2枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
カイエンペッパー	少々
ケイジャンスパイスミックス	小さじ2
ココナッツミルク	150cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. <材料a>を混ぜ合わせ、20mmのホテルパン1枚に広げてのせ、【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に、海老を取り出した2、オクラ、<材料b>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から30分後、3のホテルパンを取り出し、3で取り出した海老、ココナッツミルクを加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



調理ポイント ◆ケイジャンスパイスミックスはケイジャンソース大さじ1で代用可。