

自然薯の海苔巻き焼き

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：49kcal/食塩相当量：0.2g]

菊の花を混ぜ込んだ自然薯を、彩り野菜を芯にして、巻き寿司風に仕上げました。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃
2	ホットエア	-	3分	230℃

材料 (12人分)

菊の花 (ガクを取り除く)	4個分
酢	適宜
甘酢	大さじ1
干しいたけ (水で戻して幅5mmに切る)	2枚
<材料a>	
干しいたけの戻し汁	60cc
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
自然薯	300g
卵白	1個分
だし汁	80cc
白だし	8cc
<材料b>	
ニンジン (5mm角、長さ20cmに切る)	40g
アスパラ	3本
カニ身棒 (軟骨を除く)	6本
焼きのり	3枚
ごま油	適宜
すだち	適宜
塩	適宜

※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

- ・自然薯は皮ごとガス火にあててひげ根を焼き切った後、水洗いし、水気を拭く。
- ・アスパラはガクを取り除き、根元を2~3cmほど切る。

作り方

1. 菊の花は多めの酢を加えた熱湯でさっと茹で、甘酢に浸けて置く。
2. 干しいたけは<材料a>で含め煮にする。
3. 自然薯はおろし金ですりおろし、さらにすり鉢ですって卵白を加えてさらにする。だし汁、白だしを加えて混ぜ、軽く絞った1の菊の花を加えて混ぜる。
4. ラップを3枚敷き、その上に3を3等分したものを12cm×20cmに広げる。
5. 2のしいたけ、<材料b>をそれぞれ3等分し、4の上に並べ、40mmの穴あきホテルパン1枚にのせ、【設定1】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、粗熱を取る。
7. 巻きすに焼きのりを広げ、6を手前に置き、巻いて海苔巻きにする。20mmのホテルパン1枚に並べ、ごま油をハケで塗り、【設定2】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、1本を8等分に切って器に盛り、すだちと塩を添える。

- 調理ポイント**
- ◆自然薯に野菜をのせてあらかじめ蒸すことで、のりが巻きやすい。
 - ◆菊の花を酢で下処理することで、色鮮やかに仕上がる。