

## 車麩の角煮風

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：105kcal/食塩相当量：1.1g]

しっかり味付けしたお麩を角煮風にアレンジ。ヘルシーなのに食べ応えのある一品です。



## 材料（10人分）

だし汁	800cc
豚ひき肉	200g
干しいたけ（水でしっかり戻す）	10枚
長ネギ（長さ4cmに切る）	適量
車麩：文四朗麩	5本
<材料a>	
しょうゆ	60cc
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
ショウガの絞り汁	2かけ分
サラダ油	適量
パプリカ（細切り）	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。

## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	8分	200℃
2	コンビ	0%	2分	200℃

## 下ごしらえ

- ・車麩はぬるま湯に15分程浸けてふやかす。
- ・<材料a>は合わせる。

## 作り方

1. 鍋にだし汁、豚ひき肉を入れて火にかけて煮立たせて、こす。
2. 65mmのホテルパン1枚に干しいたけ、長ネギ、水気を絞って4等分にした車麩を入れ、クッキングペーパーを被せる。
3. 2の上から1、<材料a>を回しかけて30分程漬け込み、【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し、車麩を20mmのホテルパン2枚に並べる。ハケで残りのつけ汁、サラダ油を塗り、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、器に盛ってパプリカを添える。



## 調理ポイント

- ◆水で戻した麩は両手でぎゅっと挟むようにして水気を絞ると、つけ汁をしっかり吸収する。
- ◆作り方5で残ったつけ汁を煮つめ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、麩にかけても良い。