

凍みこんにゃくの揚げ出し

合計加熱調理時間 約 40分

[1人分：72kcal/食塩相当量：0.9g]

幻と言われた伝統食材を冷凍庫で。旨みを十分に吸った「凍みこんにゃく」の独特な食感を楽しんで。



材料（12人分）

こんにゃく（一口大に切る）	1200g
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
鶏ひき肉	250g
<材料a>	
干しいたけ（水で戻して水気を絞る）	6枚
ニンジン（花型に抜く）	120g
だし汁	600cc
白だし	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
ショウガ汁	大さじ1
大根おろし	180g
万能ネギ（小口切りにする）	12g

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃
2	コンビ	0%	5分	220℃
3	コンビ	40%	5分	180℃
4	コンビ	100%	20分	160℃

下ごしらえ

- ・干しいたけは半分に切る。

作り方

1. こんにゃくは密閉容器に入れて冷凍する。取り出して解凍し、水気を絞ってさらに冷凍する。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚に1を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出してプラスチックで冷やし、水気をしっかり絞って片栗粉をまぶす。
4. 20mmのホテルパン1枚に3を並べてサラダ油を回しかけ、【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す。
6. 65mmのホテルパン1枚に鶏ひき肉を入れ、【設定3】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てほぐし、5、<材料a>を入れてフタをし、【設定4】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、器に盛って大根おろしを添え、万能ネギを散らす。



調理ポイント

- ◆作り方3で片栗粉をまぶし、作り方4でサラダ油を回しかけたら早めに加熱すること。
- ◆そぼろあんは、鶏ひき肉をカニに代えても美味しい。