

お茶の佃煮

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：78kcal/食塩相当量：0.4g]

噛むごとにお茶の旨みを感じられるのは、茶葉ごと食べる佃煮ならではの。ほど良い苦みで箸休めにおすすめです。



材料（15人分）

ごま油	大さじ2
茶葉：べにふうき緑茶	60g
水	2400cc
<材料a>	
桜エビ	12g
干しいたけ	7g
砂糖	80g
みりん	100g
しょうゆ	150g
すりごま：白	40g
炒りごま：白	20g

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	160℃
2	コンビ	0%	10分	160℃

下ごしらえ

・茶葉は水を沸かしてお茶を入れ、茶葉をこして（※茶葉）、お茶は200cc残す。（※お茶）

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にごま油を引いて（※茶葉）、（※お茶）、<材料a>を入れてフタをし、【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し、フタをとって【設定2】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、すりごま、炒りごまを混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆茶葉の味の濃さは、下ごしらえでこした時の水分の残り具合で変わるため、調味料の分量を調節すること。

◆お茶のだしがらを使用しても十分美味しく仕上がるが、苦味は抜ける。