

## ジャガイモとニンニクの茎炒め

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：339kcal/ 食塩相当量：2.4 g]

ジャガイモのシャキシャキ食感が楽しい！  
主菜はもちろん、お酒のおつまみにもオススメです。



## 材料 (10人分)

ジャガイモ (7mm幅の拍子木切り)	1200g
ニンニクの茎 (長さ4cmに切る)	200g
牛小間切れ肉	500g
<材料a>	
ショウガ (みじん切り)	10g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
<材料b>	
しょうゆ	60cc
オイスターソース	大さじ3
砂糖	大さじ2
鶏ガラスープの素	大さじ1

## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	10分	200℃

## 下ごしらえ

- ・牛小間切れ肉は<材料a>を加えてよく混ぜ合わせ、下味をつける。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1、ニンニクの茎、牛小間切れ肉、<材料b>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 取り出して混ぜる。



## 調理ポイント

- ◆<材料b>にごま油を加えると、コクとボリュームが増す。
- ◆ジャガイモの品種によっては、スチームの加熱時間を加減すること。