

ラムチョップのトマト煮 クスクス添え

合計加熱調理時間 約 50分

[1人分：457kcal/ 食塩相当量：2.0g]

まるやかでコク深い味わい。
ラム肉と野菜の風味をじっくり引き出した一品。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	40分	160℃

材料 (8人分)

ラムチョップ (筋切りする)	800g
<材料a>	
タマネギ (薄切り)	120g
ニンニク (みじん切り)	2片
塩	小さじ2
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
小麦粉	大さじ2
<材料b>	
ジャガイモ (食べやすい大きさに切る)	200g
ニンジン (食べやすい大きさに切る)	150g
ナス (食べやすい大きさに切る)	150g
ズッキーニ (食べやすい大きさに切る)	150g
白いんげん豆：水煮	200g
ホールトマト	400g
ブイヨン	400cc
白ワイン	100cc
ローリエ	3枚
タイム：ドライ	少々
クミン	少々
赤唐辛子 (種を取る)	2本
クスクス (蒸す)	適量
イタリアンパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

作り方

1. ボールにラムチョップ、<材料a>を入れて混ぜ、60分程置いて下味をつける。
2. 65mmのホテルパン1枚に1を入れ、小麦粉をまぶして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. <材料b>を加えて混ぜ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. クスクスとともに器に盛り、イタリアンパセリを添える。

調理ポイント ◆クスクスは茹でるのではなく、ひたひたになるくらいの熱湯を入れ、フタをして蒸らす。お好みでオリーブオイルと和えてもよい。