

シュウパウロウ（チャンスンマハ）

合計加熱調理時間 約 **70分**

[1人分：518kcal/ 食塩相当量：8.2g]

スチコンなら火加減を気にせず、長時間加熱が可能！
羊肉の旨みを存分に味わえるモンゴルの伝統料理です。



分量

6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	100%	60分	160℃

材料（6人分）

骨付きラム肉：シュウパウロウ用	1500g
<材料a>	
長ネギ：青い部分（長さ5cmに切る）	50g
ショウガ（薄切り）	30g
塩	30g
水	1000cc
<材料b>	
しょうゆ	100cc
みりん	100cc
酒	100cc
酢	100cc
ショウガ（みじん切り）	20g
ニンニク（みじん切り）	20g
ごま油	大さじ1
香菜	適量
<材料c>	
ジャガイモ（食べやすい大きさに切る）	2個
ニンジン（食べやすい大きさに切る）	1本
ブロッコリー（小房に分ける）	1/2個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・骨付きラム肉は流水でよく水洗いし、水気を切る。
- ・ジャガイモ、ニンジン、ブロッコリーはそれぞれ茹でる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に骨付きラム肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1、<材料a>を入れ、クッキングペーパーで落としフタをし、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 銅に<材料b>を入れて沸騰させ、粗熱を取り、ごま油、香菜を混ぜる。
4. 2を<材料c>とともに器に盛り、3のタレを添える。

調理ポイント ◆お好みでこしょうやクミンを添えてもよい。