

足太あわび茸とホタテのオイスターソース煮込み

合計加熱調理時間 約 **15**分

[1人分：91kcal/食塩相当量：1.6g]

アワビのような歯ごたえはそのままに、
ソースとホタテの出汁がしっかり身に染み込みます。



材料（10人分）

足太あわび茸	800g
ホタテ貝柱：刺身用	300g
<材料a>	
ホタテ干し貝柱（水につけて戻す）	40g
水	400cc
オイスターソース	80g
しょうゆ	20g
紹興酒	10g
砂糖	5g
片栗粉	大さじ2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
チンゲンサイ（茹でて縦4等分に切る）	5株

※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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	15分	160℃	—

下ごしらえ

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に足太あわび茸、ホタテ貝柱、<材料a>を入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、チンゲンサイを添える。

調理ポイント ◆足太あわび茸は大きさにより、一口大に割くこと。