

## 里芋の和風クリーム煮

合計加熱調理時間 約 **30分**

[1人分：184kcal/ 食塩相当量：1.2g]

白みそベースのクリームソースに、  
トロリと仕上がった里芋がマッチ。



## 材料（10人分）

里芋（皮をむいて一口大に切る）	1000g
<材料a>	
鶏もも肉（一口大に切る）	1枚
干しいたけ（水で戻して4等分に切る）	7個
タマネギ（薄切り）	1個
ニンジン（乱切り）	1本
<材料b>	
牛乳	500cc
白味噌	70g
小麦粉	大さじ3
チキンコンソメ：固形（細かく刻む）	2個
万能ネギ（小口切り）	適量

※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	スチーム	-	10分	100℃	—
2	コンビ	100%	20分	160℃	—

## 下ごしらえ

- ・ <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枚に里芋を入れて【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>、<材料b>を加え、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、万能ネギを散らす。