

里芋の豚肉包み焼き きのことソース

合計加熱調理時間 約 **21** 分

[1人分：349kcal/ 食塩相当量：3.9g]

外はこんがり、中のもっちり。
里芋にお肉の旨みがしっかり染み込みます。



分量

6人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	3分	220℃	—
2	スチーム	-	10分	100℃	—
3	コンビ	100%	8分	220℃	—

材料 (6人分 [1人分2個])

<材料a>

ニンジン (みじん切り)	50g
まいたけ (みじん切り)	50g
マッシュルーム (みじん切り)	50g
サラダ油	小さじ1
里芋 (皮をむいて一口大に切る)	600g
塩A	小さじ1
チェダーチーズ (12等分にする)	150g
豚もも薄切り肉	500g
塩B	少々
こしょう	少々

<材料b>

まいたけ (一口大に裂く)	100g
マッシュルーム (薄切り)	100g
ケチャップ	100g
ソース	100g
水	50cc
プチトマト (半分にする)	6個
グリーンリーフ	30g

※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

・豚もも薄切り肉は塩B、こしょうを振る。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 2の里芋をマッシュし、1、塩Aを混ぜ合わせ、12等分にする。
- 3に丸めたチェダーチーズを入れ、豚もも薄切り肉で包む。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に4を並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
- 鍋に<材料b>を入れて煮詰める。
- 器に5を盛って6のソースをかけ、プチトマト、グリーンリーフを添える。



調理ポイント ◆里芋はマッシュしやすいよう、軟らかめに茹でるとよい。