2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

肉じゃが

合計加熱調理時間　約 30 分

[1人分：265kcal／ 食塩相当量：1.8 g]

しっかり味が染みた、和食の定番肉じゃが。スチコンを使えば煮崩れせず、キレイに仕上がります。

材料（10人分）

＜材料a＞	
ジャガイモ（皮をむいて乱切り）	800g
ニンジン（皮をむく）	260g
タマネギ（くし形切り）	350g
豚バラ肉：薄切り（一口大に切る）	300 g
＜材料b＞	
砂糖	30g
しょうゆ	110g
みりん（煮切る）	130g
酒（煮切る）	100g
水	100cc
粉末だし：かつお	4g
インゲン（茹でて斜め切り）	8本

※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%	30分	160℃	ー

下ごしらえ

・ニンジンはジャガイモの1/3の大きさの乱切りにする。
・＜材料b＞は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に＜材料a＞、＜材料b＞を入れてオーブンシートで落としフタをし、さらに20mmのホテルパンでフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、フタをしたまま10分蒸らし、器に盛ってインゲンを添える。

調理ポイント
◆加熱中に素材が揺れないので煮崩れが少なく、美しく仕上がる。
◆作り方1の加熱後、全体を混ぜ合わせてから冷却すると味が均一に染み込みます。

Copyright (C) 2022 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.