

里芋とイカの煮物

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：101kcal/食塩相当量：1.0g]

だしとイカの旨みを吸った里芋は、コク深くまろみのある味わい。



材料（20人分）

里芋（皮をむいて水にさらす）	1500g
イカ（下処理をして1cm幅の輪切り）	500g
<材料a>	
シウガ（薄切り）	30g
砂糖	60g
しょうゆ	100cc
みりん（煮切る）	100cc
酒（煮切る）	100cc
絹さや（茹でる）	80g

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

下ごしらえ

- ・<材料a>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、イカを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をよく水洗いして水気をしっかりと切る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れてクッキングペーパーで落とし布タをし、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 器に盛り、絹さやを添える。



調理ポイント ◆クッキングペーパーを煮汁で完全にぬらすことで、少ない煮汁で煮ることができる。