

きんぴら

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：58kcal／食塩相当量：0.5g]

副菜の定番、スチコンなら一度にたくさん作れます。



材料 (20人分)

ゴボウ (ささがきにする)	2000g
ニンジン (ささがきにする)	1000g
ごま油	100cc
<材料a>	
砂糖	54g
しょうゆ	120cc
本みりん	120cc
だし汁	400cc
白ごま	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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	5分	200℃

作り方

1. 40mmのホテルパン3枚にゴボウ、ニンジンを入れ、ごま油をかけてよく混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、<材料a>を加えて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、器に盛って白ごまを振りかける。