

## 八宝菜

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：170kcal/食塩相当量：2g]

スチームならではの野菜の風味、歯ごたえにやさしく加熱された魚介類が味わえます。



## 分量

12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℃

## 材料（12人分）

## &lt;材料a&gt;

チンゲンサイ（幅3cmに切る）	500g
白菜（3cmのそぎ切り）	500g
マッシュルーム：缶詰	100g
干しいたけ（水で戻して4等分に切る）	60g
豚バラ肉：薄切り（幅5cmに切る）	300g
むき海老：5～6cmのもの	200g
紋甲イカ（3cm角に切る）	200g

## &lt;材料b&gt;

紹興酒	大さじ2
粗塩	小さじ2
片栗粉	大さじ2

## &lt;材料c&gt;

中華スープ	600cc
紹興酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
粗塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
長ネギ（みじん切り）	40g
ショウガ（みじん切り）	40g
水溶き片栗粉	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。

## 下ごしらえ

- ・むき海老は背わたを取り除く。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて粗塩（分量外）、ごま油（分量外）を振る。
2. ボールに豚バラ肉を入れ、別のボールにむき海老、紋甲イカを入れる。それぞれのボールに<材料b>を半量ずつ入れて混ぜ合わせる。
3. 20mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷き、豚肉とシーフードをそれぞれ重ならないように並べる。
4. 1、3のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
5. 鍋に<材料c>を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして長ネギ、ショウガを加え、水溶き片栗粉を入れて固めのあんに仕上げる。
6. 加熱開始から4分後、4の豚肉、シーフードのホテルパンを取り出す。
7. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、ザルにあげて水気をしっかり切る。
8. 65mmのホテルパン1枚に5、6、7を入れて混ぜ合わせる。



## 調理ポイント

- ◆合わせ調味料はしっかりと加熱し、アルコール分を蒸発させること。
- ◆野菜類は加熱後、水気をよく切ること。