

## サムゲタン

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：362kcal/ 食塩相当量：1.5g]

じんわり体に染みわたる、韓国の滋味あふれる栄養満点スタミナ料理。スチコンを使えばお手軽に。



## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	60分	100℃

## 材料 (6人分)

鶏手羽先 (1本：約60g)	6本
もち米	60g
松の実	6g
<材料a>	
鶏ぶつ切り肉：骨付き (塩水でよく洗う)	450g
ニンニク (つぶす)	1かけ
ショウガ (つぶす)	1かけ
ネギ (軽くつぶし、3等分位に切る)	1本
朝鮮人參	2本
干しなつめ	6個
むき栗	12個
水	1000cc
酒	50cc
塩	8g
銀杏：水煮	12個
クコの実	6g

※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

- ・鶏手羽先は塩水でよく洗って水気を取り、中骨を取る。
- ・もち米は洗って30分～1時間浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・鶏ぶつ切り肉は水気を取る。

## 作り方

1. 鶏手羽先の中にもち米、松の実 (1本につき2粒程) を入れ、爪楊枝で口をしっかりと閉じる。
2. 65mmのホテルパン1枚に1、残りの松の実、<材料a>を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から45分後、2のホテルパンを取り出し、銀杏、クコの実を加えてスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆鶏手羽先にもち米を詰めすぎると十分に加熱されず、皮が破れるので量を調節すること。
- ◆銀杏、クコの実は加熱完了後に加えてもよい。その際は銀杏は湯通しし、クコの実は少量の水で戻すこと。