

## 生ふりかけ いか昆布

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：214kcal/ 食塩相当量：5.3g]

1人あたり100gとして計算

しっとりとした生ふりかけは、ふっくらご飯にぴったり。  
いかと昆布の旨味と桜海老の香りをいっしょに楽しめます。



## 材料 (仕上がり2840g)

きざみ昆布	270g
するめそうめん	450g
<材料a>	
しょうゆ	585cc
酒	315cc
みりん	315cc
砂糖	315g
水	585cc
桜海老	90g
白ごま	122g

※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

仕上がり2840g

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	30分	160℃	—

## 下ごしらえ

- ・きざみ昆布は水に5分つけ、洗って水気を切る。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン3枚に、きざみ昆布、するめそうめん、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、フタをして【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、桜海老、白ごまを加え混ぜ合わせる。



## 調理ポイント

◆するめそうめんが手に入らない場合は、するめを細かく裂いて使ってもよい。