

生ふりかけ かに昆布

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：190kcal/ 食塩相当量：5.4g]

1人あたり100gとして計算

かのに甘みに削り節と昆布の旨みが染み込んだ贅沢な生ふりかけ。
しっとりとした食感とやさしい風味が口の中に広がります。



材料 (仕上がり約2580g)

| | |
|-----------|-------|
| きざみ昆布 | 270g |
| かに身 (ほぐす) | 900g |
| けずり節 | 90g |
| <材料a> | |
| しょうゆ | 450cc |
| 酒 | 225cc |
| みりん | 225cc |
| 砂糖 | 225g |
| 水 | 450cc |
| 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

仕上がり約2580g

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、かに身、けずり節、<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. 加熱終了後、1のホテルパンを取り出し、白ごまを混ぜ合わせる。