

ほうれん草のお浸し

合計加熱調理時間 約 **3**分

[1人分：20kcal/ 食塩相当量：0.3g]

短時間で蒸し上げるから栄養を逃さず、色も鮮やかに。程よい食感を残した上品な仕上がります。



材料 (10人分)

ほうれん草	600g
<材料a>	
だし汁	200g
しょうゆ	20g
みりん	20g
かつお節	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100°C (予熱温度：130°C)

下ごしらえ

・<材料a>は鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷却しておく。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン2枚にほうれん草を入れて、130°Cに予熱後、【設定1】で加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して、しっかり水気を切り、<材料a>に入れ冷却する。
- 2のほうれん草を食べやすい長さに切り、器に盛りつけて、かつお節を添える。



調理ポイント

- ◆庫内温度が下がると、蒸し時間が長くなり色が悪くなるので、予熱は高くしておくこと。
- ◆スチコンに食材を入れると、庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。