

モツ煮

合計加熱調理時間 約70分

[1人分：97kcal／食塩相当量：0.9g]

合わせ味噌でこっくりと煮込んだ居酒屋の定番料理。モツの下ゆでもスチコンを使えば臭みなく柔らかかに仕上がります。



材料 (20人分)

豚白モツ：ボイル	800g
<材料a>	
ゴボウ (5mm幅の斜め切り)	250g
大根 (いちょう切り)	600g
こんにゃく (短冊切り)	300g
<材料b>	
ショウガ (皮をむいて薄切り)	40g
酒	60cc
赤味噌	70g
白味噌	70g
しょうゆ	大さじ2
だし汁	800cc
長ネギ (小口切り)	適量
一味唐辛子	少々

*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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	30分	100℃
2	コンビ	100%	40分	160℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン2枚に豚白モツ、<材料a>をそれぞれ入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、<材料a>が入ったホテルパンを先に取り出す。
- 加熱完了後、豚白モツが入ったホテルパンを取り出す。豚白モツは水洗いして汚れた部分を洗い流し、水気を切る。
- 65mmのホテルパン2枚に2、3、<材料b>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。器に盛り、長ネギ、一味唐辛子を添える。



調理ポイント

◆事前にスチーム処理することで、豚白モツ、こんにゃくのぬめりや臭みが取れ、アクを取る手間が省ける。