

肉吸い

合計加熱調理時間 約 **35**分

[1人分：545kcal／食塩相当量：3.0g]

柔らかな牛バラ肉がたっぷり入った大阪名物の肉吸いは、だしの風味と牛脂の甘みが美味しさの決め手に。



材料 (8人分)

牛バラ肉：薄切り（一口大に切る）	800g
<材料a>	
だし汁	2000cc
薄口しょうゆ	120cc
酒	60cc
砂糖	20g
細ネギ（小口切り）	適量
おろしショウガ	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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に、牛バラ肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、65mmのホテルパン2枚に1、<材料a>を入れて蓋をして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して器に盛り、細ネギ、おろしショウガを添える。



調理ポイント

- ◆牛バラ肉をスチーム加熱することにより、アクがない澄んだスープになる。
- ◆うどんや温泉卵を加えても美味しく仕上がる。