

ふろふき大根

合計加熱調理時間 約90分

[1人分：70kcal／食塩相当量：0.7g]

じんわりとスチコンで煮込んだ大根は、ほくほく柔らか。練り味噌と柚子の香りがやさしい味わいを引き立てます。



材料 (12人分)

大根 (幅3.5cmの輪切り)	2700g
<材料a>	
水	750cc
昆布	2枚
薄口しょうゆ	小さじ1・ 1/2
<材料b>	
白味噌	105g
水	68g
みりん	大さじ1・ 1/2
砂糖	大さじ1・ 1/2
ゆず皮 (松葉にする)	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

12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%	60分	160℃

下ごしらえ

- ・大根は皮を厚めにむく。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン2枚に大根を入れ、【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す。
3. 65mmのホテルパン2枚に2、<材料a>を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、混ぜながら弱火で煮立たせ、さらに2、3分煮る。
6. 器に4を盛って5の味噌をのせ、ゆず皮を添える。



調理ポイント

- ◆大根は収穫時期や質 (たち) によって、柔らかくなる時間に多少の差があるため、加熱時間を調節すること。