かに玉

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

合計加熱調理時間　約 13 分

［1人分：257kcal／ 食塩相当量：1.8 g］

コンビモードで焼くので、ふっくらジューシーに仕上がります。

分　量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	13分	200℃

材料（8人分）

＜材料a＞	
干ししいたけ	7枚
茹でタケノコ	200g
ネギ（小口切り）	133g
サラダ油	37g
カニの身（軟骨を取ってほぐす）	200g
酒	20g
＜材料b＞	
卵：M玉（割りほぐす）	12個
砂糖	6g
塩	4g
ごま油	10g
＜材料c＞	
中華スープ	400cc
しょうゆ	33cc
酒	33cc
砂糖	6g
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
グリンピース（茹でて冷ます）	40g

※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。

下ごしらえ

・干ししいたけは水で戻して石づきを取り、千切りにする。
・茹でタケノコは長さ3～4cmの千切りにする。
・カニの身は酒を振る。

作り方

1. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン2枚に＜材料a＞を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ボールに＜材料b＞を入れて混ぜ合わせ、カニの身を加え混ぜる。
3. 加熱開始から7分後、1のホテルパンを取り出して2を流し入れ、さっくりと混ぜ合わせて全体に広げ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出して、切り分け、皿に盛る。
5. 鍋に＜材料c＞を合わせて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。4にかけてグリンピースを散らす。

調理ポイント

◆卵のサイズや温度によって、加熱時間を調節すること。
◆作り方3でホテルパンを取り出す時、熱くなっているのでやけどに注意すること。

Copyright (C) 2023 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.