

回鍋肉

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：256kcal／食塩相当量：1.9g]

スチームならではのキャベツの甘さと柔らかい豚肉がとても良い相性です。



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	-	8分	100℃

材料 (12人分)

サラダ油A	大さじ1
ショウガ (みじん切り)	40g
ニンニク (みじん切り)	30g
<材料a>	
中華スープ	200cc
テンメンジャン	84g
豆板醤	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ3
キャベツ (乱切り)	600g
タマネギ (幅1cmのくし切り)	400g
塩	少々
サラダ油B	大さじ1
<材料b>	
豚バラ肉：薄切り (幅6cmに切る)	500g
紹興酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩	小さじ2
片栗粉	大さじ1

*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

- ・ <材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

- 鍋にサラダ油Aを引いてショウガ、ニンニクを炒め、<材料a>を加えて混ぜ合わせる。
- 65mmのホテルパン1枚にキャベツ、タマネギを入れ、塩を振り混ぜ合わせ、サラダ油Bを回しかける。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に、<材料b>を広げて並べる。
- 2、3のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、4の野菜のホテルパンを取り出し、ザルで水気をよく切る。
- 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出す。
- 5のホテルパンに水気を切った野菜を戻し、6の豚肉、1のタレを入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆ 豚肉は重ならないようにホテルパンに並べること。
- ◆ 野菜類は加熱後に水気をよく切ること。