

牛肉の生春巻き

合計加熱調理時間 約15分

[1人分：131kcal／食塩相当量：0.3g]

ポン酢でさっぱりいただく生春巻き。牛肉の旨みと野菜のいろいろな食感を楽しめます。



分量

40人分 [1人分1個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	180℃
2	スチーム	-	5分	100℃

材料 (40人分 [1人分1個])

牛肉：薄切り	1000g
<材料a>	
ニンニク (おろす)	30g
オイスターソース	80g
ごま油	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
白ごま	大さじ2
タマネギ (薄切り)	400g
春雨 (4cm長さに切る)	120g
水	400cc
ライスペーパー	40枚
<材料b>	
レタス (千切り)	600g
きゅうり (千切り)	400g
ニンジン (千切り)	200g
ポン酢	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。

下ごしらえ

・ライスペーパーは表面に水をかけ、柔らかくなるまで戻す。

作り方

- ボールに牛肉、<材料a>を入れてよく混ぜ合わせる。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 40mmの穴あきホテルパン1枚にタマネギを並べ、65mmのホテルパン1枚に、春雨、水を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3を取り出し、水気をよく切る。
- ライスペーパーに2、4、<材料b>をのせ、包む。