

カムジャタン

合計加熱調理時間 約80分

[1人分：787kcal／食塩相当量：2.8g]

スペアリブから出る旨味たっぷりの鍋料理。ピリ辛濃厚スープとホクホクのジャガイモが身体を温めます。



分量

6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	スチーム	-	50分	100℃

材料 (6人分)

スペアリブ (フォークで刺す)	1200g
塩	小さじ1/2
<材料a>	
タマネギ (くし型切り)	1個
えごまの葉	18枚
コチュジャン	100g
合わせ味噌	40g
ニンニク (すりおろす)	10g
ショウガ (すりおろす)	10g
砂糖	大さじ2
粉唐辛子：粗びき	大さじ3
水	900cc
ジャガイモ (1個を4~6等分に切る)	3個
えごまの葉 (ざく切り)	3枚
すりごま：白	大さじ4

*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

- ・スペアリブは塩を振る。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にスペアリブを並べ、【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、スペアリブを水で洗い水気をふく。
- 65mmのホテルパン2枚に、2、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から30分後、3のホテルパンを取り出し、ジャガイモを入れて、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して器によそい、すりごまを振り、えごまの葉を添える。



調理ポイント

- ◆スペアリブはあらかじめスチームで加熱することで、野菜との仕上がりの調和が取れる。