

牛肉と彩野菜のXO醤炒め

合計加熱調理時間 約16分

[1人分：215kcal／食塩相当量：1.1g]

XO?でコク深く仕上げた定番中華。コンビ加熱なら、お肉も野菜も絶妙な食感に！



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	16分	200℃

材料 (20人分)

牛もも肉：かたまり（幅1cmの細切り）	1200g
<材料a>	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
ごま油	大さじ2
片栗粉	大さじ2
<材料b>	
おろししょうが	60g
XO醤	180g
酒	120g
しょうゆ	70g
<材料c>	
ピーマン（細切り）	400g
パプリカ（細切り）	600g
茹でたけのこ：水煮	400g

※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c>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに牛もも肉、<材料a>を入れて手で揉み込み、30分程置いて下味をつける。
2. 65mmのホテルパン2枚に1を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から8分後、一旦2のホテルパンを取り出して<材料b>を入れて混ぜ、<材料c>をのせて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混ぜ合わせる。