

大根のサブジ (野菜の蒸し焼き)

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：69kcal / 食塩相当量：0.7g]

野菜とスパイスを使ったシンプルなインドの家庭料理。大根の食感とスパイシーな風味がクセになります。



材料 (24人分)

<材料a>

タマネギ (みじん切り)	600g
ニンニク (みじん切り)	30g
ショウガ (みじん切り)	30g
マスタードシード	大さじ3
クミンシード	大さじ3
サラダ油	100g

<材料b>

大根 (薄皮をむき2cmの角切り)	2000g
塩	大さじ1
ターメリック	大さじ1
レッドペッパー	小さじ1
パクチー (ざく切り)	適量
レモン汁	大さじ3

※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。

分量

24人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	160℃
2	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

- 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して<材料b>を入れて蓋をし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 2のホテルパンを取り出して、パクチー、レモン汁を混ぜる。