

ルビアポロウ（ペルシャ風炊き込みごはん）

合計加熱調理時間 約50分

[1人分：447kcal／食塩相当量：3.7g]

お米を肉や豆をトマトペーストと一緒に炊き込んだペルシャ料理。スパイスの香りとサフランの鮮やかな色合いが食欲をそそります。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	200℃
2	コンビ	100%	30分	200℃

材料（10人分）

ラムもも肉：かたまり（2cm角に切る）	500g
<材料a>	
塩	大さじ2
こしょう	小さじ2
ターメリック	小さじ2
シナモン	小さじ1
サラダ油	大さじ2
タマネギ（粗みじん切り）	2個
トマトペースト	70g
水	200cc
<材料b>	
バスマティライス	800g
サフラン	少量
水	900cc
インゲン（長さ1cmに切る）	300g

※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

- ・ラムもも肉は<材料a>に30分以上漬け込む。
- ・バスマティライスはさっと洗い水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にラムもも肉、タマネギを入れて、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から10分後、1のホテルパンを取り出し、トマトペースト、水を加えてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。65mmのホテルパン2枚に<材料b>を入れ、2、インゲンをのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆ 作り方3で加熱する際、具は混ぜずに米の上ののせて炊き上げること。
- ◆ バスマティライスが手に入らない場合は、ジャスミン米で代用してもよい。