

カリデス・ギュベチ (海老のオープン焼き)

合計加熱調理時間 約 **45**分

[1人分：265kcal／食塩相当量：2.1g]

グラタン皿にチーズをのせて焼き上げる海老の煮込み料理。プリプリの海老とニンニクの効いたソースがよく合います。



分量

8人分
(幅19.6×奥行26.5×高さ5cmのスクエアグラタン皿 2個分)

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%	15分	200℃
3	コンビ	100%	10分	250℃

材料 (8人分)

＜材料a＞	
タマネギ (薄切り)	400g
ニンニク (みじん切り)	2片
オリーブ油	大さじ2
＜材料b＞	
むき海老 (背わたを取る)	500g
トマト (ざく切り)	3個
バジル (ホール)	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1/3
チリペッパー	小さじ1/4
塩	小さじ1
こしょう	小さじ1/2
牛乳	250cc
パン粉	25g
ピザ用チーズ	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。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に、＜材料a＞を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から10分後、1のホテルパンを取り出し、＜材料b＞を加えてスチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、牛乳、パン粉を加えて混ぜ合わせ【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、グラタン皿2個に3を入れ、ピザ用チーズをのせ、20mmのホテルパン2枚にのせて【設定3】で予熱後、加熱する。