夏野菜の揚げ浸し

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

合計加熱調理時間　約 8 分

［1人分：84kcal／ 食塩相当量：0.8 g］

素材本来のおいしさを味わう揚げ浸し。コンビ加熱なら野菜の旨み、香りを引き出し、色鮮やかに仕上がります。

材料（12人分）

＜材料a＞	
ズッキーニ（厚さ8mmに切る）	1本
ナス	1本
アスパラガス	4本
赤パプリカ（幅1cmの細切り）	1個
カボチャ（厚さ1cmに切る）	250g
ニンジン（厚さ8mmに切る）	1本
スナップエンドウ	12個
米油	60g
＜材料b＞	
だし汁	400cc
薄口しょうゆ	50cc
みりん	50cc

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	220℃

下ごしらえ

・なすは縦半分に厚さ8mmに切り、水にさらす。
・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、3等分に切る。
・＜材料b＞は鍋に入れて火にかけ、沸騰させる。

作り方

1. 40mmのホテルパン2枚にオーブンシートを敷き、＜材料a＞を並べて米油をまわしかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、＜材料b＞をかけてゆっくりと粗熱を取る。

調理ポイント　◆スチコンで蒸し焼きをするため、上質な油を使用すること。

Copyright (C) 2025 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.