炒飯

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 30 分

［1人分：446kcal／ 食塩相当量：2.8 g］

火加減が難しい炒飯もスチコンにおまかせ！子どもも大人も大好きなやさしい味です。

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%	7分	200℃
2	コンビ	100%	23分	200℃

材料（10人分）

＜材料a＞	
卵：M玉（常温に戻す）	6個
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
＜材料b＞	
焼豚（5mm角に切る）	200g
ネギ（縦十文字に切り、幅5mmに切る）	300g
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ2
米	800g
＜材料c＞	
しょうゆ	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ1
水	700cc
紅ショウガ	50g

※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

・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
・＜材料a＞は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に＜材料a＞を流し入れ、別の65mmのホテルパン1枚に＜材料b＞を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、＜材料a＞のホテルパンを取り出して手早く混ぜ合わせる。
3. 加熱完了後、＜材料b＞のホテルパンを取り出す。
4. 65mmのホテルパン2枚に米、＜材料c＞を入れて混ぜ合わせ、2、3をのせフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
6. 器に盛り、紅ショウガを添える。

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