きんぴらごぼう

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 22 分

［1人分：87kcal／ 食塩相当量：0.9 g］

飽きのこない味付けで、和食やプレートランチの付け合わせにもぴったり。

材料（18人分）

ゴボウ（長さ5cmの細切り）	1000g
ニンジン（長さ5cmの細切り）	500g
ごま油	50cc
＜材料a＞	
しょうゆ	90cc
みりん	60cc
砂糖	15 g
唐辛子(輪切り)	1g
だし汁	200cc
白ごま	大さじ2

※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

18人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	200℃
2	コンビ	100%	10分	200℃

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚にゴボウ、ニンジンを入れ、ごま油をかけてよく混ぜ合わせ、【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a＞を加えて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、白ごまを混ぜる。

調理ポイント　◆ゴボウは斜め薄切りにした後に、重ねて棒状に切るとよい。

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