

煮しめ

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45分

[1人分：76kcal／食塩相当量：1.3g]

具材豊富な煮しめも少ない工程でしっかり味しみ。手間なくキレイに仕上がります。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	15分	100℃
2	コンビ	100%	30分	160℃

材料（12人分）

＜材料a＞

ゴボウ（幅1cmの斜め切り）	180g
里芋（皮をむいて六方に切る）	正味350g
こんにゃく（厚さ1cmのたづな切り）	200g
レンコン（幅8mmに切る）	200g
茹でたけのこ（12等分に切る）	200g
ニンジン（幅1cmのねじり梅に切る）	150g
干しいたけ（水で戻す）	小12枚

＜材料b＞

昆布だし汁	800cc
薄口しょうゆ	80cc
砂糖	40cc
酒	40cc
みりん	15cc
さやえんどう（筋を取りゆでる）	12枚

※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

- ・＜材料b＞は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン2枚に＜材料a＞を入れ、【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す。
3. 65mmのホテルパン2枚に2、ニンジン、干しいたけ、＜材料b＞を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、そのまま粗熱を取って味をなじませる。器に盛って、半分に切ったさやえんどうを添える。

**調理ポイント** ◆濃いめのだし汁を使うとよい。