

タラと野菜のみぞれ煮

合計加熱調理時間 約**28**分

[1人分：101kcal／食塩相当量：0.9 g]

いろいろ野菜たっぷりのみぞれ煮は、見た目も栄養も二重マル！素材とだしの旨みを味わえます。



材料（12人分）

＜材料a＞

生タラ：切り身 12切れ

タマネギ（縦1cmに切る） 300g

ニンジン（短冊切り） 200g

赤パプリカ（細切り） 200g

小麦粉 50g

サラダ油 60cc

＜材料b＞

大根おろし 400g

しょうゆ 大さじ1・

1/2

みりん 大さじ1・

1/2

塩 小さじ1

だし汁 200cc

サヤインゲン（斜め3等分に切る） 120g

銀杏：水煮 24粒

※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	230℃
2	コンビ	100%	20分	160℃

下ごしらえ

- ・タラは塩をまぶし、15分程置く。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に＜材料a＞を並べ、小麦粉をまぶしてサラダ油を回しかけ、【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＞を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から15分後、2のホテルパンを取り出し、サヤインゲン、銀杏を加えて、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント ◆タマネギをナスで代用しても、美味しく仕上がる。