

里芋のネギ塩炒め

合計加熱調理時間 約 **35** 分

[1人分：185kcal／食塩相当量：1.2 g]

ねっとりとした里芋の食感とネギの香り、鶏の旨みをごいっしょに。



材料（10人分）

里芋	1600g
<材料a>	
長ネギ（小口切り）	320g
鶏ひき肉	320g
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	100℃
2	コンビ	100%	15分	220℃

下ごしらえ

- ・里芋は厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン2枚に里芋を入れて【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、別の65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、一旦取り出して1を加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、器に盛る。



調理ポイント

- ◆里芋はモノや季節により加熱時間が変わるため、調節すること。