

## 冷やし中華

合計加熱調理時間 約12分

[1人分：549kcal／食塩相当量：3.1g]

スチコンで麺を加熱するので、お湯を沸かす必要なし。ゴマだれの定番冷やし中華です。



## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	2分	250℃
2	スチーム	-	5分	100℃
3	スチーム	-	5分	100℃

## 材料 (8人分)

卵：M玉 (割りほぐす)	3個
塩	2g
サラダ油	小さじ1
もやし	300g
鶏むね肉：皮なし	350g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
冷凍ラーメン	8玉
<材料a>	
きゅうり (千切り)	1・1/2本
ニンジン (千切り)	1本
ミニトマト (半分切る)	8個
<材料b>	
鶏ガラスープ	250cc
芝麻醬	70g
砂糖	40g
酢	80g
しょうゆ	90g
ラー油 (お好みで)	適宜
ベビーリーフ	適量

※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

- ・鶏むね肉は1枚の厚みを3等分にする。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. ボールに卵、塩を合わせて網ごしする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚を【設定1】で予熱後、取り出し、1の卵液を広げながら流し入れ、加熱する。
3. 加熱完了後、2の卵の表裏を返してそのまま粗熱を取り、細切りにする。
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚にもやしをのせ、20mmのホテルパン1枚に鶏むね肉をのせて酒、塩を振る。
5. 4を【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から3分後、もやしのホテルパンを先に取り出し、そのまま粗熱を取る。
7. 加熱完了後、鶏むね肉のホテルパンを取り出して粗熱を取り、食べやすい大きさに手で裂く。
8. 65mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍ラーメンをなるべく重ならないようにしてのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8を冷水に取って粗熱を取り、ザルにあげて水気をしっかり切る。
10. 器に9の麺を盛り、ベビーリーフ、3、6、7、<材料a>を彩り良く盛り合わせ、<材料b>のタレをかける。



## 調理ポイント

- ◆冷凍ラーメンを多段で加熱する際は、加熱時間を調節すること。