

海鮮トッポキ

合計加熱調理時間 約30分

[1人分：363kcal／食塩相当量：2.8g]

海鮮の旨味がギュッと詰まった、もちもち甘辛いトッポキはおつまみや夜食にもぴったり。



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%	5分	220℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

材料 (12人分)

<材料a>

むき海老 (背ワタを取る)	200g
イカ (かのご切り)	200g
タマネギ (くし型切り)	400g
ニンジン (拍子切り)	200g
しいたけ (薄切り)	6個
長ネギ (斜め薄切り)	2本
サラダ油	大さじ2
トッポキ	800g
アサリ (殻付き)	300g

<材料b>

コチュジャン	200g
ケチャップ	大さじ4
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
粉唐辛子	小さじ1
水	1000cc
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。

下ごしらえ

- ・アサリは砂抜きをしておく。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>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、トッポキ、アサリ、<材料b>を加えて【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、混ぜ合わせて味をなじませる。
4. 器に盛り、白ごまを振る。



調理ポイント

- ◆ホテルパンを取り出す際、やけどに注意すること。