

## シーケバブ (ひき肉の串焼き)

合計加熱調理時間 約 **12分**

[1人分：382kcal / 食塩相当量：1.7g]

ひき肉を串につけて焼くジューシーな一品。スパイスのピリツとした風味が肉の旨みにマッチします。



## 分量

8人分 [1人分2本]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	200℃

## 材料 (8人分 [1人分2本])

## &lt;材料a&gt;

ラム肩ロース肉	1000g
タマネギ	800g
青唐辛子 (みじん切り)	20g
ニンニク (すりおろす)	大さじ2
アジョワンシード	大さじ1
コリアンダーパウダー	大さじ1
クミンパウダー	大さじ1/2
レッドペッパー	小さじ1
小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ2

## &lt;材料b&gt;

トマト	1個
ニンニク	4かけ
パクチー	20g
青唐辛子	5g
塩	小さじ1

\*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

- ・タマネギはすりおろし、固く絞って水気を取る。

## 作り方

1. ボウルに<材料a>を入れて混ぜ、30分程置いておく。
2. 1を16等分にし、形を整えながら金串に刺す。
3. 20mmの波型テフロンのホテルパン2枚に2を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. <材料b>はミキサーに入れ攪拌する。
5. 器に盛り、4のソースを添える。