

ポリヤル（野菜のスパイス炒め）

合計加熱調理時間 約 **16**分

[1人分：81kcal／食塩相当量：0.9g]

ココナッツの甘い香りの中にスパイスの辛味を感じる南インドの野菜炒め。好みの野菜で作れます。



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	13分	160℃

材料（20人分）

ニンジン（5mm角に切る）	600g
インゲン（5mm角に切る）	400g
<材料a>	
サラダ油	100g
カレーリーフ	40枚
赤唐辛子（種を取る）	6本
ウラドダル	大さじ1
マスタードシード	小さじ2
コリアンダーパウダー	小さじ2
ヒングパウダー	小さじ1
塩	大さじ1
<材料b>	
キャベツ（ざく切り）	400g
ナス（5mm角に切る）	400g
タマネギ（5mm角に切る）	400g
青唐辛子（みじん切り）	4本
ココナッツ：シュレッド	40g

※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。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン2枚にインゲン、ニンジンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- 65mmのホテルパン2枚に<材料a>、<材料b>の順に入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了3分前に、2、ココナッツを加え、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して、混ぜ合わせる。