

きんぴらごぼう

合計加熱調理時間 約22分

[1人分：87kcal／食塩相当量：0.9g]

飽きのこない味付けで、和食やプレートランチの付け合わせにもぴったり。



材料 (18人分)

ゴボウ (長さ5cmの細切り)	1000g
ニンジン (長さ5cmの細切り)	500g
ごま油	50cc
<材料a>	
しょうゆ	90cc
みりん	60cc
砂糖	15g
唐辛子(輪切り)	1g
だし汁	200cc
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。

分量

18人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	200℃
2	コンビ	100%	10分	200℃

作り方

- 65mmのホテルパン2枚にゴボウ、ニンジンを入れ、ごま油をかけてよく混ぜ合わせ、【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し、<材料a>を加えて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、白ごまを混ぜる。

調理ポイント ◆ゴボウは斜め薄切りにした後に、重ねて棒状に切るとよい。