

鶏肉とホタテだしのおかゆ

合計加熱調理時間 約45分

[1人分：166kcal／食塩相当量：1.8g]

いろいろなトッピングを楽しめる！鶏肉と干ホタテのだしをベースとした創作おかゆです。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	45分	100℃

材料 (8人分)

<材料a>

米	170g
水	1400cc
鶏むね肉	300g
干貝柱	4粒
ショウガ (皮付きのまま薄切り)	20g
ごま油	小さじ2
塩	12g

むき海老

8尾

イカ (食べやすい大きさに切る)

100g

<材料b>

万能ネギ (長さ4cmに切る)	8本
クコ (水にさらして戻す)	16個
白髪ネギ	適量
ショウガ (すりおろす)	80g
ミョウガ (小口切り)	2個
パクチー	適量
糸唐辛子	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。

作り方

- 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れて蓋をし、20mmのホテルパンにむき海老、イカを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、1の20mmのホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、1の65mmのホテルパンを取り出し、鶏むね肉を取り出して、食べやすいように裂く。
- 器に盛り、それぞれに2の海鮮、3の鶏肉をのせ、<材料b>を添える。