

なすときのこの香味焼き

分類

和風

きのこ



モード

過熱水蒸気

調理温度 230℃
調理時間 6分
目標中心温度 85℃

【栄養成分表示】

-1人分(80g)あたり-

熱量	206kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	9.9g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.6g

材料(2/3ホテルパン分量)

・なす	500g
・白ねぎ	150g
・エリンギ	100g
・しいたけ	100g
・しめじ	100g
・えのきたけ	100g
・赤パプリカ	50g
・黄パプリカ	50g
・生姜	45g
・青ねぎ(飾り)	適量
・白ねぎ(飾り)	適量

作り方

1. なすは繊維に沿って細長く切り、白ねぎは斜め切りにする
きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る
パプリカ、生姜は細切りにする
2. ロースパンにクッキングシートを敷き、1を入れる
3. **過熱水蒸気モード/230℃/6分で加熱する**
4. 調味料を混ぜ合わせ、3の具材と合わせる
5. 白ネギ、青ねぎを添えて盛り付けする

調味料

・濃口醤油	90g
・水	90g
・ごま油	60g
・酢	30g
・野菜調味料(濃口)	30g
・砂糖	15g



加熱後



混ぜ合わせ

~SVロースターHOTMAXレシピ~