



適温調理

サポート

材料 (1回分)

緑豆春雨 (食べやすい長さに切っておく)	約80g
-------------------------	------

サラダ油	適量
------	----

<といた卵>

A 卵	2個分 (約55g)
砂糖	ひとつまみ
塩	ひとつまみ

①を合わせておく

<合わせ調味料>

B 水	200g
砂糖	25g
ノンオイル中華ドレッシング	120g

②を合わせておく

にんじん (細切り)	1/2本 (約100g)
------------	--------------

ロースハム (細切り)	5枚 (約50g)
-------------	-----------

きゅうり (細切り)	1本 (約100g)
------------	------------

むき枝豆	50g
------	-----

カニカマ (ほぐす)	50~60g
------------	--------

作り方

1. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダを入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「007」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声流れ表示部に「適温」が表示されたら、①のといた卵を入れる。

2. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・耐熱べらで全体を混ぜながらいり卵をつくる。



- ・目安時間になったら、ボウルにあげて粗熱をとる。
- ・フライパンをキッチンペーパーでふく。
- ・春雨、人参、②の合わせ調味料を入れる。

3. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・沸とうさせる。



- ・目安時間になったらふたをする。

4. 工程3

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・ときどきふたをとって全体を混ぜる。



- ・目安時間になったら「切」ボタンを押し。

5. 仕上げ

- ・ふたをとって全体を混ぜる。
- ・再度ふたをし、2~3分蒸らす。
- ・蒸らして汁気がなくなったら春雨とにんじんをいり卵が入ったボウルに移す。
- ・粗熱がとれたらそこにハム、きゅうり、枝豆、カニカマを加えて全体をよく混ぜる。
- ・冷蔵庫で冷やす。