

かぼちゃのまるごと蒸し



調理時間 25分
カロリー 222kcal
塩分 1.7g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間12分
自然放置

材料(4人分)

日本かぼちゃ	1個
鶏ひき肉	150g
ゆり根	1個
グリーンピース	大さじ2
くず粉	大さじ2
水	大さじ4

下準備

【A】

卵黄	1個分
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

【B】

だし汁	300cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

作り方

1. 圧力鍋に水200ccを入れ、蒸し板をセットする。
2. かぼちゃの器とふたを入れ、ふたをしてから中火にかける。圧力表示ピンが上がり**レベル2**になったら、弱火にして、**レベル2を維持したまま12分間加圧**する。
3. 火をとめ、**そのまま自然放置**して圧力表示ピンが完全に下がってから、ふたを開ける。
4. 別の鍋にBを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてグリーンピースを入れ、水で溶いたくず粉を入れてとろみをつけ、くずあんをつくる。
5. 器にかぼちゃを盛り、くずあんをかけてから、かぼちゃのふたを添える。

アドバイス

- ・かぼちゃは座りのよい安定したものを用意し、よく洗ってから上1/4を切り取る。中の種とワタをくり抜いて器をつくる。
- ・干しいたけは水でもどし、みじん切りにする。
- ・ゆり根は根元を切り、りん片を外側から1枚ずつ丁寧にはがす。※大きいりん片は半分に切る。
- ・ポウルに鶏肉、干しいたけ、ゆり根、Aを入れてよくかき混ぜ、かぼちゃの器につめる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフトスーパー圧力鍋バーベキュー3.5L

お手入れ簡単なシンプルデザインで初めての方でも簡単・安心に使えるラクラク構造で5重安全装置付き。調理時間が短縮できるから低燃費で経済的です。