

里いものエビあんかけ

材料（10人分）

冷凍里いも	600g
だし汁	300g
濃口醤油	30g
みりん	30g
酒	30g
砂糖	15g
片栗粉	40g
オイルスプレー	適量

だし汁	300g
薄口醤油	20g
砂糖	10g
むきエビ（粗みじん切り）	150g
水溶き片栗粉	適量
三つ葉（粗キザミ）	30g
生姜（すりおろし）	30g



※1/2ホテルパン1枚：7人分



<作業手順>

1. 里いもを65mmホテルパンに入れ、キッチンペーパーを上にかけ、落し蓋をし、さらに合わせたAを流し込み、20mmホテルパンで上蓋をする。
2. 予熱したスチコンで1を加熱する。
3. 加熱後、10分程度蒸らしてから里いもの水気を切る。
4. 3に片栗粉をまぶして、焼き網に並べ、オイルスプレーを吹きかける。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 合わせたBを沸騰させてエビを加え、水溶き片栗粉でトロミをつける。
7. 5を器に盛り付け、6をかけ、上から三つ葉を散らして生姜を天盛りする。

<調理データの目安>

（手順2の加熱）

- コンビモード
- 140℃・20分
- 蒸気量100%

（手順5の加熱）

- 熱風モード
- 200℃・5分

<メモ>

.....

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	91kcal
タンパク質	4.3g
脂質	0.2g
塩分	0.9g