

「旨味 UP タジン鍋」レシピ ~ シューマイと野菜蒸し ~

【材料】(1人分)
シューマイ 5個
エリンギ 中1本
にんじん 1/4個
たまねぎ 1/4個
ピーマン 1個
キャベツ 50g
水 大さじ1



【作り方】

エリンギは手で裂き、にんじんは薄く切り、たまねぎ、ピーマンは千切りにし、キャベツは大きめに切ります。

鍋にキャベツを広げて敷いてそのほかの野菜をのせ、その上にシューマイをのせ、水を入れ蓋をします。

【蒸し時間】

電子レンジ(500W) 約7分

IH 調理器 中火(700W)約3分 弱火(260~450W)約4分

【おすすめのタレ】

ポン酢

レシピの分量や調理時間は目安にしてください。(調理時間は調理器の種類や火力、調理する材料の大きさ等により異なります。)

焦げる原因になりますので強火で調理しないでください。

IH 調理器は1000W以下(オールメタル対応IHの場合は700W以下)でご使用ください。

調理中及び調理後は、鍋と蓋が大変熱くなっておりますので、ふきんやミトンなどを必ず使用され、やけどには充分にご注意ください!

テーブルなどに置く場合は、必ず鍋敷きを敷いてから置くようにしてください。