トムヤンクン



調理時間 約40分
カロリー 84kcal(1人分)

材料	(4人分)
えび(殻付き)	8尾(160g)
マッシュルーム	100g
(A)	
水	600ml
鶏がらスープの素	大さじ1
生姜(みじん切り)	1片分
酒	大さじ3
砂糖	小さじ2
ナンプラー	大さじ2
醤油	小さじ1
酢	大さじ1
豆板醤	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
レモン汁	大さじ2

作り方

1. えびは背側に切り込みを入れ、背わたをとる。マッシュルームは半分に切る。
2. ダッチオーブンに(1)とAを入れ、蓋をし、グリルに入れる。
3. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定し点火する。消火後、そのままグリルの中で15分余熱する。
4. レモン汁を加えてひと混ぜする。

素材の旨味をダッチオーブンが上手に引き出してくれます。