

グリル調理 肉じゃが(グリル調理)



メニュー

肉じゃが

使用付属品



火力の目安
中

材料 (1回分)

豚バラ肉 (薄切り、5cm幅に切る)	100g
じゃがいも (3cm角に切る)	400g
にんじん (3cmの乱切り)	100g
玉ねぎ (幅2cmのくし型切り)	200g

A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1

④を合わせておく

絹さや (筋を取り、下ゆでする)	適量
------------------	----

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 平皿に、手前からじゃがいも、豚肉、にんじん、玉ねぎの順に並べてのせる。



手前側

2. **A**を全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをする。
3. 「メニュー」の「肉じゃが」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 加熱終了後、落しぶたを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、落しぶたをしてグリル庫内で10分なじませる。
5. 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。

水なし調理のこつ

上手に調理するために

- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。

