



便利メニュー

煮込み

火力の目安
中→弱

材料（1回分）

サラダ油	大さじ2
豚肉(2cmの角切り)	250g
塩・こしょう	各少々
にんじん(1口大に切る)	中1個(100g)
玉ねぎ(くしがたに切る)	中2個(400g)
じゃがいも(1口大に切る)	中2個(300g)
水	700mL
カレールー(1箱 約120g)	

作り方

1. 豚肉は、塩・こしょうをする。
2. 鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「**中火**」にする。
3. 鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
4. 水を加え「**強火**」にし、沸とうしたらあくを取り、メニューの「**煮込み**」「**中**」を選び、20～30分煮込む。
5. カレールーを加えてかき混ぜ、メニューの「**煮込み**」「**弱**」を選び、途中かき混ぜながら10～15分煮込む。