



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
1人分/2人分/3人分

材料（2人分）

かぼちゃ（一口大に切る） 300g

水 200mL

A しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
酒	大さじ1

火力の設定	1人分	2人分	3人分
鍋底の直径	20cm	26または27cm	
A 食材の分量	150～ 300g	300～ 600g	450～ 900g
水量	200mL		
B 調味料の分量	2人分半量	2人分	

作り方

1. フライパンにかぼちゃと、水、**A**を合わせ入れ、オープンシートで落としぶたをしてふたをする。
（ふたは、端を1cm開ける）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「おまかせIH」「簡単煮物」を選び、調理する煮物の分量に合わせボタンを選択し、タイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
3. 加熱後、軽くかき混ぜてから、約10分置き、味をしみ込ませる。



調理のこつ

- 調理中は加熱ムラを防ぐため、ときどきかき混ぜたり、具材の上下をひっくり返してください。
- 加熱後はしばらく置き、味をなじませます。
- 食材の種類や分量により、加熱中、煮汁が少なくなることがあります。仕上がり具合を確認しながら、水を少量ずつ足してください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりにません）
- 加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
- 加熱後に煮汁の残りが多い場合は、ふたを開け、手動で様子を見ながら加熱してください。
- 1人分など少量で口径の大きいフライパンを使用すると加熱ムラがやすくなる場合があります。
かき混ぜを多めにしたり、口径が小さめなフライパンを使用してください。
- 調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 落としぶたとふたをします。落としぶたは、オープンシートをフライパンの大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れたものを使用します。ふたは端を1cm程度ずらし、調理中は隙間を開けたまま調理してください。

