



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安  
2人分

## 材料（2人分）

|            |                   |       |
|------------|-------------------|-------|
| <b>A</b>   | 市販の冷凍和野菜ミックス      | 300g  |
|            | こんにゃく（薄切りにし手綱にする） | 100g  |
|            | さつま揚げ（一口大に切る）     | 1枚    |
| 水          |                   | 200mL |
| めんつゆ（2倍希釈） |                   | 大さじ4  |

## 作り方

- フライパン（鍋の口径26または27cm）に**A**と、水、めんつゆを合わせ入れ、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）
- 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**」「**2人分**」を選び、加熱時間を約20～25分に設定して「**スタート**」ボタンを押す。
- 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。

- 市販の冷凍和野菜ミックスに火の通りやすい、いんげんなどが入っている場合は、取り出して加熱終了約2～3分前に入れると変色が抑えられます。
- 取扱説明書に記載したメニューと設定が異なる場合があります。



- 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で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具合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います。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。

