



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
3人分

材料（3人分）

鶏手羽元	8本
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
揚げなす（冷凍）	150g
ブロッコリー	3〜4房
黄パプリカ（大きめの乱切り）	1/2個
中玉トマト（串切り）	2個
カゴメ基本のトマトソース	1缶（295g）
水	200mL
サラダ油	大さじ1

このレシピに使われている商品

カゴメト
マトケチ
ャップカゴメ基
本のトマ
トソース

作り方

1. 鶏手羽元は、骨に沿って包丁で切り込みを入れ、トマトケチャップ、塩、こしょうで下味をつける。
2. フライパン（鍋の口径26または27cm）をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ「**中火**」で加熱し、**1**を焼く。
3. フライパンに基本のトマトソース、揚げなす、水を入れて、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）
4. 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**」「**3人分**」を選び、加熱時間を約25〜30分に設定して「**スタート**」ボタンを押す。
5. 加熱が終了する約3分前にブロッコリー、パプリカ、トマトを加えて煮る。
6. 塩、こしょう（分量外）で味を調える。

●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でやすくなることがあります。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。

