



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
3人分

材料（3人分）

豚バラ肉（かたまり、1cm厚さ、6cm幅に切る）	300g
じゃがいも（皮のままよく洗い、ひと口大に切る）	300g
卵（Mサイズ 約60g/個）	3個
さやいんげん（色よくゆでて、5cm幅に切る）	3本
サラダ油	大さじ1/2

A キッコーマン いつでも新鮮 こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ1・1/2
水	200mL

このレシピに使われている商品

[キッコーマン いつでも新鮮 こく
旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ](#)

作り方

- 鍋に水1.0L以上を入れ、卵に水がかぶるぐらいに調節する。（水1.0L未満にはしない）
- 卵を冷蔵庫から出し、すぐに卵を鍋に入れる。
- フタは外し、メニューの「**おまかせIH**」「**ゆで卵**」を選び、調理する卵の数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。加熱が終わったら、殻をむく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ「**中火**」で加熱し、豚バラ肉をかるく炒め、じゃがいもを加えて炒める。
- 油が全体にまわったら、**A**、**3**、を加え、オーブンシートで落としふたをしてふたをする。（ふたは、端を1cm開ける）
- 「**おまかせIH**」「**簡単煮物**」「**3人分**」を選び、加熱時間を約35～40分に設定して「**スタート**」ボタンを押す。
- 加熱後、約10分置き、味をしみ込ませる。煮汁の残が多いときは、「**弱火**」～「**中火**」で加熱し、様子を見ながら煮詰める。
- 器に盛りつけ、さやいんげんを添える。

●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。
- 落としふたとふたをします。落としふたは、オーブ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。

