

## グリル調理 肉じゃが(グリル調理)



蒸し物

使用付属品  
平皿

肉じゃが

火力の目安  
中

### 材料 (1回分)

豚バラ肉 (薄切り、5cm幅に切る)	100g
じゃがいも (3cm角に切る)	400g
にんじん (3cmの乱切り)	100g
玉ねぎ (幅2cmのくし型切り)	200g

<b>A</b> しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1

④を合わせておく

絹さや (筋を取り、下ゆでする) 適量

### 作り方

1. 平皿に、手前からじゃがいも、豚肉、にんじん、玉ねぎの順に並べてのせる。



手前側

2. **A**を全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをする。

3. メニューの「蒸し物」「肉じゃが」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

4. 加熱終了後、落しぶたを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、落しぶたをしてグリル庫内で10分なじませる。

5. 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。

### 水なし調理のこつ

#### 上手に調理するために

- 落しぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。

