



適温調理

サポート

材料（1回分）

にんにく（粗みじん切り） 2かけ

<角切り野菜>

| | |
|-----------------------|------|
| A セロリ（1cm角切り） | 1/2本 |
| 黄パプリカ（1cm角切り） | 1/2個 |
| なす（1cm角切り、水に浸してあくを抜く） | 1本 |
| 玉ねぎ（1cm角切り） | 中1個 |

ベーコン（1cm幅に切る） 30g

<トマトソース>

| | |
|------------------|------|
| B トマトソース缶 | 140g |
| コンソメ（顆粒） | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |

③を合わせておく

粗挽き塩こしょう 小さじ1

オリーブ油 大さじ1

作り方

1. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・オリーブ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「008」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを入れる。

2. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・にんにくを香りが出るまでいためる。



- ・目安時間になったら、**A**の角切り野菜とベーコンを入れる。

3. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。



- ・野菜に火が通り目安時間になったら、**B**のトマトソースを加える。

4. 工程3

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・様子を見てかき混ぜながら煮詰める。
- ・沸とうしたらふたをして煮込み、様子を見ながら耐熱べらで底からかき混ぜる。



- ・目安時間になったら「切」ボタンを押す。

5. 仕上げ

- ・塩こしょうで味を調える。