



適温調理

サポート

材料（1回分）

豚もも薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	300g
塩・こしょう	3g
薄力粉	大さじ2
赤パプリカ（1cm幅）	40g
ズッキーニ（輪切り）	50g
大根（5mm厚の半月切り）	50g

<合わせ調味料>

A おろしにんにく	大さじ1
おろししょうが	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1

④を合わせておく

作り方

1. 下準備

① 豚肉を2cm幅に切り、塩、こしょうをし、よくもんで下味をつける。薄力粉を加えて全体をなじませ、1口大に丸める。

2. 前工程

・フライパンをIHヒーターの中央に置く。

・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「010」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、①とパプリカ、ズッキーニ、大根を入れる。

3. 工程1

・「OK」ボタンを押す。

・①を焼き、様子を見ながら裏返す。



・目安時間になったら、ズッキーニを取り出す。

・ふたをする。

4. 工程2

・「OK」ボタンを押す。

・引き続き焼いていき、様子を見ながら裏返す。



・目安時間になったら、④の合わせ調味料を入れる。

5. 工程3

・「OK」ボタンを押す。

・混ぜながら全体をからめる。



・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

6. 仕上げ

・ズッキーニを戻して混ぜ合わせる。