



適温調理

サポート

材料（4人分）

鶏もも肉（皮と脂を取ったもの）	400g
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
薄力粉	小さじ2
サラダ油	適量
にんにく（みじん切り）	2かけ
玉ねぎ（スライス）	1個（200g）
赤ワイン	200mL
にんじん（ななめ薄切り）	1/3本（50g）
じゃがいも（ななめ薄切り）	120g
しめじ（小房に分ける）	1株（200g）

<ソース>

A ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ1
コンソメ（顆粒）	大さじ1

④を合わせておく

ローリエ	1枚
塩・こしょう	適量
バター	10g
ブロッコリー（ゆでる）	適量
生クリーム	少々

作り方

1. 下準備

① 鶏肉は1枚を6等分して、塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。

2. 前工程

・フライパンをIHヒーターの中央に置く。

・サラダ油を入れる。

・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「017」を表示させる。

・「スタート」ボタンを押し。

・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。

3. 工程1

・「OK」ボタンを押し。

・にんにくを炒める。



・目安時間になったら、玉ねぎを入れる。

4. 工程2

・「OK」ボタンを押し。

・玉ねぎを軽く炒める。

・にんじん、じゃがいもを加え、更に炒める。

・火が通ったら①の鶏肉を加え、炒める。

・鶏肉の色が変わったらしめじを入れる。

・しんなりしたらワインを加える。

・様子を見て混ぜながら煮込む。



・目安時間になったら、ローリエと④のソースを加える。

5. 工程3

・「OK」ボタンを押し。

・軽く混ぜてふたをする。途中、様子を見ながらかき混ぜる。



・目安時間になったら、煮込み具合を確認し「切」ボタンを押し。

6. 仕上げ

塩、こしょう、バターを加え、混ぜる。

器に盛りつけて、ブロッコリーを添え、生クリームを回しかける。