



適温調理

サポート

材料（4人分）

お米	2カップ
ゆでだこ (足の部分は切り落とし一口大に切る)	150g
しょうが（千切り）	20g
むき枝豆	約70g

<だし汁>

A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
水	400ml
和風だし	小さじ2強

④を合わせておく

作り方

1. 下準備

- ① たこ枝豆は水気を取っておく。
- ② お米は洗って1時間以上水に浸しておく。
- ③ 調理する直前にザルで②の水を切る。

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「024」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、③と④のだし汁を入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・全体をかき混ぜ、沸とうするまでときどきかき混ぜる。



- ・目安時間になったらフライパンの底から全体を大きくひと混ぜする。
- ・しょうがとたこを入れる。
- ・ふたをする。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・目安時間になるまで炊いていく。



5. 工程3

- ・目安時間になったら「OK」ボタンを押し。



- ・次の目安時間になったら、「切」ボタンを押し。

6. 仕上げ

- ・10分ほど蒸らし、仕上げに枝豆を入れて全体を混ぜ合わせる。