

# IH調理 豚ひき肉とキャベツのとろーり甘辛炒め

食材のおいしさを活かしたレシピ



## レシピのポイント

とろみのついたしょうがあんが絶品。

適温調理

サポート

## 材料（2人分）

しょうが（みじん切り）	1/2かけ
キャベツ（2cm角に切る）	250g
黄パプリカ（1.5cm角に切る）	130g
オリーブ油	大さじ1/2
豚ひき肉	200g

## ㊤合わせ調味料

<b>A</b> キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ 減塩しょうゆ	大さじ1 2/3
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1

## このレシピに使われている商品



[キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ 減塩しょうゆ](#)

## 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「**044**」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、しょうがを入れる。

### 2. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・しょうがを炒める。



- ・目安時間になり、しょうがの香りがたってきたら、ひき肉を入れる。

### 3. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・ひき肉を炒める。



- ・目安時間になり、ひき肉の色が変わったら、キャベツとパプリカを入れる。

### 4. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。



- ・目安時間になり、全体に油が回ったら、ふたをする。

### 5. 工程4

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・蒸し焼きにする。



- ・目安時間になり、キャベツがしんなりしたら、㊤の合わせ調味料を入れる。

### 6. 工程5

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。



- ・目安時間になり、汁気が少なくなったら、「**切**」ボタンを押す。