

IH調理 豚肉の柚子こしょう焼き

食材のおいしさを活かしたレシピ



レシピのポイント

仕上げのしょうゆとゆずこしょうで、香ばしく風味よく！

適温調理

サポート

材料（2人分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100gの物、筋切りをする）	2枚
かぼちゃ（5mm厚さのくし切り）	50g
ブロッコリー（小房に分ける）	60g
サラダ油	小さじ1/2

④合わせ調味料

A キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ 減塩 しょうゆ	小さじ2
ゆずこしょう	1.5g

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. 下準備

- ① かぼちゃ、ブロッコリーは耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。



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「**045**」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、豚肉を並べる。

3. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・豚肉の表面を焼いていく。



- ・目安時間になり、焼き色が付いたら、裏返し、ふたをする。

4. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・豚肉の裏面を焼いていく。



- ・目安時間になり、火が通ったら、余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、④の合わせ調味料を加える。

5. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・豚肉を裏返ししながら、さっと火を通す。



- ・目安時間になったら、「**切**」ボタンを押し。

6. 仕上げ

- ・豚肉を器に盛りつけ、①を添える。