

野菜のおいしさや彩りを活かしたレシピ 



### レシピのポイント

フライパン1つでお手軽トレンドメニュー。甘辛味の鶏肉とトマトのほどよい酸味がベストマッチ！とろーりチーズに絡めて、あつあつをどうぞ。

適温調理

サポート

### 材料（2人分）

鶏もも肉（ひとくち大に切る） 250g

④合わせ調味料

<b>A</b> カゴメトマトケチャップ	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1 1/2
酒	大さじ1
にんにく（すりおろし）	少々
ごま油	大さじ1/2
キャベツ（ひとくち大に切る）	1/8個（130g）
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
にんじん（薄切り）	1/4本（40g）
しめじ（小房に分ける）	1/2パック（50g）
中玉トマト（くし形切り）	1個（70g）
ピザ用チーズ	75g
ごま油	大さじ1/2

### このレシピに使われている商品



[カゴメトマトケチャップ](#)

### 作り方

#### 1. 下準備

- ・ ①ポリ袋に④の合わせ調味料をすべて入れ、鶏肉を加えてもみ込む。



#### 2. 前工程

- ・ フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・ ごま油を入れる。
- ・ アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**046**」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、玉ねぎとにんじんを入れる。

#### 3. 工程1

- ・ 「**OK**」ボタンを押し。
- ・ 玉ねぎとにんじんを炒める。



- ・ 目安時間になったら、キャベツとしめじを加え、その上に①の鶏肉を合わせ調味料ごとのせて、ふたをする。

#### 4. 工程2

- ・ 「**OK**」ボタンを押し。
- ・ 蒸し焼きにする。



- ・ 目安時間になり、鶏肉に火が通ったら、全体を混ぜ合わせ、真ん中を少しくぼませて、ピザ用チーズをのせ、その周りにトマトを置き、ふたをする。

#### 5. 工程3

- ・ 「**OK**」ボタンを押し。
- ・ 蒸し焼きにする。



- ・ 目安時間になり、チーズが溶けたら、「**切**」ボタンを押し。