

IH調理 鶏むね肉ときくらげとトマトの甘酢炒め

食材のおいしさを活かしたレシピ



レシピのポイント

片栗粉のとりもで減塩でも満足！

適温調理

サポート

材料（2人分）

| | |
|--------------------------------|----------|
| 鶏むね肉（そぎ切り） | 150g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| きくらげ（乾燥した状態で （水で戻して、石づきを除く） | 8g |
| トマト（8等分のくし形切り） | 2個（140g） |
| 卵（溶いておく） | 2個 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 万能ねぎ（小口切り） | 2本（3g） |

㊤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 | 大さじ1 1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 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. 下準備

- ①鶏肉は、片栗粉をまぶす。



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「**050**」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、溶き卵を入れる。

3. 工程1

- 「**OK**」ボタンを押し。
- 溶き卵を大きく混ぜる。



- 目安時間になったら、卵を取り出し、①を入れる。

4. 工程2

- 「**OK**」ボタンを押し。
- 鶏肉を焼いていく。



- 目安時間になり、鶏肉に焼き色が付いたら、トマトときくらげを加える。

5. 工程3

- 「**OK**」ボタンを押し。
- トマトがくずれないように炒め合わせる。



- 目安時間になったら、取り出した卵、㊤の合わせ調味料を加える。

6. 工程4

- 「**OK**」ボタンを押し。
- 全体を炒め合わせる。



- 目安時間になり、水分がなくなったら、「**切**」ボタンを押し。

7. 仕上げ

- 器に盛りつけ、万能ねぎをちらす。