

食材のおいしさを活かしたレシピ



レシピのポイント

こんがり焼いた魚とあんの相性抜群！

適温調理

サポート

材料（2人分）

たら（1切れ約100g、食べやすい大きさに切る）	2切れ
長ねぎ（4cm長さの4つ割りにする）	1/2本（50g）
にんじん（細切り）	1/3本（50g）
グリーンアスパラガス（4cm長さのナナメ切り）	100g
サラダ油	大さじ1
片栗粉	適量

A 合わせ調味料

A トマトケチャップ	大さじ4
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
みりん	大さじ1
酢	大さじ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たらは片栗粉をまぶす。

2. 前工程

・フライパンをIHヒーターの中央に置く。

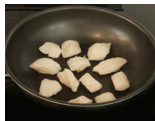
・サラダ油大さじ1/2を入れる。

・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**051**」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、①を並べる。

3. 工程1

・「**OK**」ボタンを押し。

・①の片面を焼く。



・目安時間になり、こんがり焼き色がついたら、裏返し、ふたをする。

4. 工程2

・「**OK**」ボタンを押し。

・裏面を焼いていく。



・目安時間になり、火が通ったら、①を一度取り出しておく。

・サラダ油大さじ1/2、長ねぎ、にんじん、グリーンアスパラガスを入れる。

5. 工程3

・「**OK**」ボタンを押し。

・野菜を炒める。



・目安時間になり、全体に油が回ったら、ふたをする。

6. 工程4

・「**OK**」ボタンを押し。

・蒸し焼きにする。



・目安時間になり、火が通ったら、Aの合わせ調味料を加える。

7. 工程5

・「**OK**」ボタンを押し。

・全体を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら、焼いた①を入れ軽く混ぜ合わせる。

・目安時間になったら、「**切**」ボタンを押し。