

# IH調理 うまみしっかり減塩トマト肉豆腐

食材のおいしさを活かしたレシピ



## 作り方



### レシピのポイント

トマトのうま味と減塩しょうゆで減塩でも食べ応え十分！

適温調理

サポート

### 材料（2人分）

豚ロース肉（薄切り）	150g
片栗粉	大さじ1
木綿豆腐（水切りし、3cm角に切る）	100g
トマト（3cm角に切る）	300g
オリーブ油	大さじ1/2
万能ねぎ（小口切り）	2本（3g）

④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 1/2
みりん	大さじ1 1/2

### 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](#)

### 1. 下準備

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。

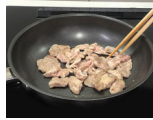


### 2. 前工程

- フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- 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「**052**」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を入れる。

### 3. 工程1

- 「**OK**」ボタンを押し。
- ①を炒める。



・目安時間になり、豚肉に火が通ったら、豆腐と④の合わせ調味料を加える。

### 4. 工程2

- 「**OK**」ボタンを押し。
- 全体を炒め合わせる。



・目安時間になったら、トマトを加える。

### 5. 工程3

- 「**OK**」ボタンを押し。
- トマトの形がくずれないように、軽く炒め合わせる。



・目安時間になり、汁気が少なくなったら、「**切**」ボタンを押し。

### 6. 仕上げ

- 器に盛りつけ、万能ねぎをちらす。