

IH調理 豚ひき肉と長いもとほうれん草の炒め物

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

豚肉とほうれん草で鉄分たっぷりメニュー

適温調理

サポート

材料（2人分）

ほうれん草（長さ3cmに切る）	1束（180g）
赤パプリカ（長さ3cmの拍子木切り）	1/2個（80g）
長いも（厚さ1cmの半月切り）	100g
にんにく（みじん切り）	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
豚ひき肉	200g

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	大さじ1 1/2
みりん	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](#)

1. 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「**053**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、にんにくを入れる。

2. 工程1

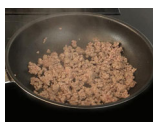
- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・にんにくを炒める。



- ・目安時間になり、香りが出てきたら、ひき肉を入れる。

3. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・ひき肉をしっかり炒める。



- ・目安時間になり、色が変わったら、ほうれん草、パプリカを加える。

4. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。
- ・目安時間になり、野菜がしんなりしたら、長いもを加える。



5. 工程4

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・④の合わせ調味料を加え、炒め合わせる。



- ・目安時間になり、汁気が少なくなったら、「**切**」ボタンを押す。