

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

甘酸っぱいトマトケチャップ味をかつおの風味でまるやかに♪ トマトケチャップとつゆを1：2で混ぜるだけで、コク豊かなポークチャップに！！

適温調理

サポート

材料（2人分）

豚ロース肉（薄切り）	250g
玉ねぎ（1cm幅のくし切り）	1/2個（100g）
サラダ油	大さじ1

Ⓐ合わせ調味料

A カゴメトマトケチャップ	大さじ2
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ4

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](#)

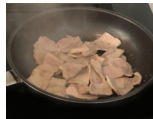
作り方

1. 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「**057**」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、豚肉を入れる。

2. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・豚肉を焼く。



- ・目安時間になり、表面にうっすら焼き目が付いたら、玉ねぎを加える。

3. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。



- ・目安時間になり、玉ねぎがしんなりしたら、余分な脂をペーパータオルでふき取り、Ⓐの合わせ調味料を加える。

4. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。



- ・目安時間になったら、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。

5. 工程4

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。
- ・目安時間になったら、牛乳、水を加える。

6. 工程5

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・軽く混ぜながら、煮ていく。
- ・目安時間になり、とろみが出たら、「**切**」ボタンを押す。

7. 仕上げ

- ・バターを加え、混ぜ合わせる。
- ・皿にごはんを盛り、ハヤシライスソースをかける。