



レシピのポイント

だしを効かせておいしく減塩！

適温調理

サポート

材料（4人分）

豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）	200g
じゃがいも（ひとくち大に切る）	300g
玉ねぎ（ひとくち大に切る）	200g
にんじん（ひとくち大に切る）	100g
さやえんどう（色よくゆで斜め半分に切る）	20g
サラダ油	大さじ1
水	300mL

A 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2
白だし	大さじ1 1/2
みりん	大さじ2
砂糖	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](#)

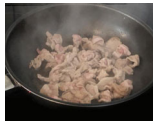
作り方

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「**063**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押す。
- ・音声流れ表示部に「**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。
- ・豚肉を軽く炒める。



- ・目安時間になり、豚肉の色が変わったら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加える。

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、全体に油が回ったら、Aの合わせ調味料と水を加える。

4. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・アクを取りながら煮立てる。



- ・目安時間になり、煮立ったら、落しブタをする。

5. 工程4

- ・「**OK**」ボタンを押す。
- ・煮込んでいく。



- ・目安時間になり、具材がやわらかくなり、煮汁がほとんどなくなったら、「**切**」ボタンを押す。

6. 仕上げ

- ・器に盛り、さやえんどうを散らす。