

## 野菜いため

加熱時間の  
目安  
約7分

### 【材料(2～3人分)】

野菜ミックス……………約270g  
豚薄切り肉……………80g  
(ひとくち大に切る)

- ④ 塩・こしょう……………各少々  
しょうゆ……………大さじ1/2  
お好みでオリーブ油…大さじ1  
水……………大さじ1  
塩・こしょう……………各少々

### 【作りかた】

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
3. 肉に塩、こしょうをかけて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した2を上へのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、[料理集から](#)▶[調理分類](#)▶[焼き蒸し・いため物](#)▶[いため物](#)▶[野菜いため](#)で加熱する。