

ご飯がガッツリ！ 春キャベツと豚バラ肉のオイスターソース炒め



春キャベツと豚バラ肉をガスの火力で美味しく調理して中華風に仕上げます。
お野菜がたくさん食べられて、ご飯がとってもすすむお料理！
とっても美味しく、簡単です♪

- 1** 豚肉は食べやすい大きさに切り、
下味をつけて片栗粉をまぶしておく。



鶏肉や牛肉を使っても Good!

- 2** キャベツはひと口大に、にんじんは半月の薄切りにする。
たけのこ、パプリカ、エリンギは食べやすい大きさに切っておく。



- 3** ①の肉を炒め、火が通れば一度取り出す。



必要に応じて油を入れて下さい。

材料 (4人分)

材料 (4人分)		[肉下味調味料]	
豚バラ肉	300g	醤油	大さじ 1
キャベツ	400g	酒	大さじ 1
もやし	1袋	片栗粉	適量
にんじん	50g	オイスターソース	大さじ 3
パプリカ	1/2個	みりん	大さじ 3
たけのこ	適量	鶏ガラスープ粉末	大さじ 1
(今回は下処理済みの物を使用)		豆板醤	適量
エリンギ	大1本	塩コショウ	適量

- 4** そのフライパンに野菜を入れ、しんなりするまで炒める。



硬い野菜から炒めましょう!

- 5** ③を戻し、調味料を加える。



ここであぶり高温炒め機能を使います。



* あぶり高温炒め機能 *



コンロの設定温度を 250℃→290℃まで上げてお使いいただけます。

高温調理が必要な料理にオススメです!

「あぶり高温炒め」または「センサー解除」ボタンを3秒間長押しして設定してください。

※センサー解除中でも一定温度に達すると自動消火します。

※スイッチを押して約30分使用した場合も安全の為に自動消火します。

