

## 春キャベツましまし グローブとんてき



### 《材料》 250g 2枚分

豚ロース肉	250g × 2	調味料	
塩コショウ	少々	醤油	大さじ3
薄力粉	適量	みりん	大さじ2
にんにく	6片	酒	大さじ2
		ウスターソース	大さじ4
キャベツ	適量	ケチャップ	大さじ3
		オイスターソース	大さじ1
		砂糖	大さじ2



ガスの高温炒め機能を使用して、とんてきを作ります。旬の春キャベツをたっぷり添えて、にんにくたっぷりの食欲そそる濃厚なソースで仕上げます。新生活にガッツリとしたご飯でスタミナをつけましょう！

**1** 豚肉に塩コショウをかけ、フォークで刺す。

**2** 豚肉は脂身の筋を切るように、グローブの形に切る。薄力粉をまぶす。



薄力粉をまぶすと、タレがからみやすくなります！

**3** フライパンに油（分量外・大さじ1）を入れ、ニンニクを入れて弱火で加熱する。香りがたてば取り出す。



**4** ①の豚肉を入れ、中火にして、カリッと焼けたらひっくり返す。

強火を使うときは、高温炒めを使うと便利です！

**5** にんにくも一緒に加熱し、お酒（分量外・お肉1枚につき大さじ1または1/2程度）を入れ、ふたをする。火が中まで通れば、合わせておいた調味料を加え、煮詰めるように加熱する。



調味料を入れたら、火を強めて下さい！

**6** 添えるキャベツを千切りにして、皿に盛り付ける。⑤を皿に盛り付け、タレとにんにくも上からかける。



### \*高温炒め機能について\*

あぶり・高温炒めスイッチを押すと、通常より高い温度で調理をすることができます！鍋をふる料理、あぶり料理、圧力鍋の調理に適しています。ある温度以上に達すると自動消火し、連続して約30分使った時も安全の為に自動消火！ぜひ使って見て下さいね。

