

肉じゃが(スチコン)



混ぜてスチコンに『かける』だけ。

手間のかかる肉じゃがを、スチコン調理で簡単に。

○ 使用製品 やわらかとりそぼろ しょうゆ味



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
141 kcal	8.7 g	1.5 g	23.7 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前) = 155g

- じゃがいも 50g
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 20g
- やわらかとりそぼろ しょうゆ味 60g
- きぬさや 5g

○ 作り方

- ① ホテルパンにじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、やわらかとりそぼろ しょうゆ味を入れ、よくかき混ぜてから蓋をする。
- ② ①をスチコンに入れ、【設定1】で加熱する。
- ③ 器に②を盛り付け、きぬさやを添える。

【下処理】

- スチコン : 【設定1】に予熱しておく。
- じゃがいも : 皮をむき、乱切りにする。
- にんじん : 皮をむき、乱切りにする。
- 玉ねぎ : くし形切りにする。
- きぬさや : 茹でて斜め切りにする。

【スチコン設定1】

モード	水蒸気量	時間	温度
コンビ	100%	30分	130℃

