

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

○ 营養成分表示 (1人前)

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

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°C |

