

ゆで豚チャーシュー炒飯

材料（2人分）

ゆで豚チャーシュー	150g
漬け野菜	80g
ご飯（温かいもの）	400g
卵	2個
青ネギ	1／5束
◆調味料	
A 塩	小さじ1／3
胡椒	少々
顆粒鶏がらスープ	小さじ1／2
漬けダレ	大さじ1
醤油	小さじ1／3



＜作り方＞

- ① ボールに温かいご飯を入れて、卵2個、調味料Aを加えてよく混ぜる。
- ② チャーシューは7～8mmにカットして、冷めていたらレンジで軽く温めて脂身を柔らかくする。
- ③ 漬け野菜と青ネギは細かく切る。
- ④ フライパンに油大さじ1（分量外）を入れて①のご飯を炒める。パラパラになってきたら、②を加えて炒める。さらに③も加えて炒める。
- ⑤ 最後に醤油を入れ、香りをつけて器に盛り付ける。

簡単でおいしいゆで豚チャーシュー

＜材料＞ （作りやすい分量）

豚バラ肉・・・600g 長葱・・・1～2本 生姜・・・ひとかけ にんにく・・・2かけ

A 水・・・120ml 醤油・・・120ml 砂糖・・・大さじ2／3

B 玉ねぎ・・・1個（150g） 人参・・・2／3本（90g） セロリ・・・1本（90g）

＜作り方＞

- ① 沸騰したお湯に水で洗ったバラ肉と長葱と生姜を入れて20分ほど煮る。
- ② Bの野菜を気持ち厚め5mm幅にスライスする。にんにくは包丁で軽くつぶす。
- ③ フライパンにAを入れて沸かし、②の野菜を加え沸騰したら火を止める。
- ④ ①のバラ肉を取り出し、器に入れ③のタレを注ぐ。粗熱が取れたらビニール袋に入れてしっかりと口を留める。保存は4日～5日OKです。

I Hポイント

I Hクッキングヒーターは炒飯を作るような強いパワーから安定した煮込みまで自由自在！

黒醋古老肉

(鎮江醋を使った魅惑のスプタ)

材料 (4人分)

豚肩ロース	300 g (25g×12切)
玉ねぎ	80 g
赤ピーマン・黄ピーマン	各1／4個
揚げ油	適量
◆調味料	
A 塩	小さじ1／5
胡椒・醤油	各少々
酒	大さじ1
溶き卵	大さじ2
片栗粉	大さじ2.5
B バルサミコ酢	100ml
砂糖	80 g
水	100ml
ハチミツ	20 g
ビンコット	25 g
醤油	35 g
C 鎮江香醋	50ml
米醋	10ml



<作り方>

- ① 豚肉に包丁目を入れて1つ25 g くらいにカットして調味料Aで下味をつけてさらに片栗粉をまぶしておく。
- ② ピーマンと玉ねぎをみじん切りにし、軽く水でさらしておく。
- ③ 調味料Bのうちバルサミコ酢は半分の50ml になるまで煮詰め、残りの調味料を加えて鍋で沸かし、冷めたらCも加える。
- ④ 170℃に設定した揚げ油で①の豚肉を揚げ、最後は180℃に温度を上げてカリッと揚げる。
- ⑤ 鍋に③のタレを入れて水溶き片栗粉でとろみをつけて、④の揚げた肉を入れて少量の油を加える。
- ⑥ ⑤を皿の真ん中に盛り付け、②を回りにちらす。

I Hポイント!

揚げものの温度設定は10℃刻みでできます。後片付けもラクラク!

榨菜肉炒麵

(ザーサイとひき肉の炒めヤキソバ)

材料（2人分）

蒸し麺	2玉
キャベツ	120g
玉ねぎ	1/4個
豚ひき肉	150g
味付けザーサイ	80g
万能ねぎ	1/4束
ゴマ油	大さじ1
◆調味料	
お湯	50ml
酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
胡椒	少々



<作り方>

- ① キャベツと玉ねぎを細切りにする。
- ② 味付けザーサイは細切り、もしくはみじん切りにする。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油（分量外）をしき、蒸し麺とゴマ油大さじ1を入れて両面をしっかりと焼いて取り出しておく。
- ⑤ フライパンにひき肉を入れて炒め、火が通ってきたら、②のザーサイ、①を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に調味料を全て加えて④の麺も加え、水気を吸わせるように炒めて仕上げに③を入れる。

I Hポイント

炒めものは強いパワーで本格的！