

Si センサーガスコンロ de



温度調節
機能

本格中華!!

チンジャオニューロース
青椒牛肉絲



材料

ピーマン……6個 赤ピーマン……2個
牛肉(網焼き用)……320g 生姜……1かけ 茹でタケノコ……80g
ゴマ油……小さじ2 サラダ油……適量

A 塩、こしょう……各少々 卵……20g 酒……大さじ1と1/3
片栗粉……大さじ2 醤油……大さじ1/2 サラダ油……大さじ1と1/3

B 酒、醤油……各大さじ4 水……120ml 片栗粉……適量
オイスターソース、砂糖……各大さじ2

- ① 牛肉は細切りにし
Aを順に加えてもみ、
下味を付けます。



- ② 生姜はせん切り、
ピーマンは4~5cm長の
5mm幅、茹でタケノコも同様に切ります。

ピーマン 赤ピーマン タケノコ
み～んな
4~5cm幅
生姜はせん切り

- ③ フライパンにサラダ油を入れ、
200度に温度設定し、
設定温度になれば①を入れて
焼き色を付けて取り出します。



- ④ ③のフライパンにサラダ油を足し、
生姜を加えて弱火で炒め、
香りを出します。
ピーマン、茹でタケノコを
加えて炒め、牛肉を戻し入れます。



- ⑤ 合わせておいた**B**を加えて炒め、
トロミがつけばゴマ油を加えて
器に盛ります。



知ってた？
牛肉を豚肉に代えると
「青椒肉絲(チンジャオロース)」
になるんだよ



ダッチ
オーブン
機能

レモンの風味でさっぱり♪

豚バラ肉のレモン煮



材料 (4人分)

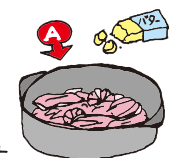
豚バラ肉(薄切り)……500g 塩、こしょう……各少々 小麦粉……適宜
玉ねぎ……500g レモン……1個 バター……20g いんげん……40g

A ナツメグ……適量 コンソメの素……1個 白ワイン……大さじ1
ウスターソース……大さじ1 ケチャップ……1/2カップ

- ① 豚バラ肉は塩、こしょうをし、
小麦粉をまぶします。
玉ねぎは薄切り、レモンは
白い部分まで皮を剥き、
半月の薄切りにします。



- ② ダッチオーブンに①と
Aを入れてよく混ぜ、
バターをちぎり入れ
蓋をしてグリルに入れます。



- ③ ダッチオーブンキーを選択し、
タイマーを**12分**に設定して
点火し、消火後**10分**おいて
余熱で仕上げます。



- ④ 器に盛り、
さっと茹でたいんげんを
散らします。

