

野菜 炒める 中華

野菜炒め

IHクッキングヒーターなら
中華の定番もプロの仕上がり。



エネルギー(1人分): 232kcal / たんぱく質: 12.2g / 脂質: 13.8g / 炭水化物: 14.7g / 塩分: 1.6g

材料(4人分)

豚肉 200g
キャベツ 400g
もやし 200g
青・赤・イエローピーマン 各1コ
タマネギ 1/2コ
しいたけ 2枚
ニンジン 30g
土しょうが 10g
(調味料)
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ1

1. 豚肉は2cm幅に切ります。しょうがは皮を剥いて1cm角にスライスします。
2. キャベツは一口大にざく切り、ニンジン、青・赤・イエローピーマンは短冊、しいたけは薄切りにし、もやしはひげ根を取ります。
3. フライパンにサラダ油を入れてヒーター火力6(強火)で加熱し、1.の豚肉としょうがを加え、豚肉の色が変わるまで炒めて、2.の野菜を炒め合わせます。
4. 調味料を加えて味付けし、ごま油を少量加えて香りを付けて盛り付けます。

Q1 水分が出てシャキッと仕上がりにません。

A1 火力が弱いと素材から水分が出てシャキッと仕上がりにません。思い切ってもう少しパワーを上げてください。IHクッキングヒーターはハイパワーなので、炒め物もシャキッと上手く仕上げることが出来ます。

A2 炒め物の基本はヒーター火力6(強火)で手早くです。長く(時間をかけて)炒めてしまうと食感も栄養価も悪くなります。又、フライパンに入れたまま放置すると、フライパンの余熱で炒め過ぎになることもあります。調味料を加えると野菜から一気に水分が出るので、調味料は最後に加え、フライパンに入れたままにせず、すぐに器に盛り付けると美味しく仕上がります。



Q2 熱の通り方にムラが出てしまいます。

A1 IHクッキングヒーターはハイパワーなので、高温になる鍋底の材料を持ち上げるように混ぜながら、できるだけ手早く炒めてゆくようにしましょう。



A2 材料が温まるまで蓋をする方法もあります。蓋をすれば一瞬水分が出て材料が温められるので、後は蓋を取って一気に水分を飛ばしましょう。

