

豪華蕎麦

【材料】

- * 豚バラ肉・・・約550g
- ママレード・・・150g
- 醤油・・・75cc
- 黒こしょう・・・適宜
- * もち・・・2個
- * ほうれん草・・・1把
- * 茶そば・・・1～2把
- * 溶き玉子（砂糖小さじ1 塩少々）2個分
- * かけつゆ

（湯600ccチキンコンソメ2個、うす口醤油・酒・みりん・砂糖各大1）

エコポイント！



1. 圧力鍋で短時間調理！
2. ほうれん草の湯がきも捨て水が少ない！
3. 奥ヒーターであぶり調理！

【圧力鍋で豚バラ肉を煮る】

- ① 3cm角程に切った豚バラ肉の表面に黒こしょうをすり込み、ママレードもすり込み、圧力鍋に入れる。（お肉が柔らかになります）
- ② 醤油を加え、フタをレベル8で沸騰させ、圧がかかったら火力をおとし、切タイマーを5分かける。そのまま自然冷却する。

【中央ヒーターでもちを焼く】

- ③ 奥ラジエントヒーターは使う前にきれいに拭き、焼き網をあたため、もちをおく。火力3～2で焼く。

【ほうれん草を少量の水でゆでる】

- ④ ふた付の鍋（φ18cm位）に水をカップ2杯入れ、沸騰させる。塩をひとつまみ入れ、洗ったほうれん草を茎から入れる。はみだした部分を折り曲げふたをして、10秒コトコトさせ、裏返し、中火で茹でる。

【麺をゆでる】

- ⑤ 両手鍋8分目に水をはり沸騰させ、麺を入れ沸きだしたら「ゆでもの」ボタンを押す。時計ボタンを押し、ゆで時間になったらゆで具合をみて、ざるにあげる。

【うすやき玉子を焼く】

- ⑥ 予熱をしっかりとかけたフライパンに溶き玉子を流し入れ、うすく広げて焼く。予熱・・・26cmフライパンで、中火4～5で約2分半、鍋肌まであたためる。予熱ボタン・・・予熱ボタン（190℃）でかけ、あたたまったら4の火力で焼く。