



[ マニュアルモード ]

あっさりとした味わいで、からだの芯からあたたまる

**野菜とささみの雑炊 生姜風味**

対応製品名 : オートクッキングブレンダー

使用部品 :

調理時間 : 25分

**材料** (4人分)**A**

しょうが	10g (皮をむき粗みじん切り)
長ねぎ	1/3本 (3cm幅に切る)
生しいたけ	2枚 (軸を取り4等分)
にんじん	20g (2cm角に切る)
ささみ	1本 (すじを取り2cm幅に切る)
サラダ油	大さじ1/2

**B**

水	600ml
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

ご飯	200g
ほうれん草	2株 (約30g) (2cm幅に切る)

**作り方**

マニュアルモードで使用する場合は、その都度PROGRAMボタンでマニュアルの [M] を選んでからタイマー&温度設定をし、STARTボタンを押してください

1. ガラス容器にAを入れ、スピードダイヤルを断続に合わせ数回まわして野菜を細かく切る。【タイマー・3分】【ヒーター温度・中】に設定し、時々混ぜるボタンを押しながら炒める。
2. Bを入れたら【タイマー・10分】【ヒーター温度・強】に設定して、時々【混ぜるボタン】を押しながら加熱する。
3. ご飯とほうれん草を入れ【タイマー・1分】【ヒーター温度・強】で時々混ぜるボタンを押しながら加熱する。