



キムトン豆腐

豚と厚揚げと
野菜のキムチ炒め

ガスコンロ機能
「高温炒め」/
「センサー解除」
モード使用



〈材料〉4人分

豚ロース薄切り	200g
ニラ	1把
生しいたけ	4~6枚
厚揚げ（揚げ豆腐）	1丁分
（※豆腐を使う時は水を切って周りを炒めておく。）	
にんにく	1かけ（約6g）
サラダ油	大匙2
キムチ	200~300g
金ごま	大匙2
ごま油	大匙1

伊賀はうまいぞ!!
ぜんぶ地元の
食材を使って
Cooking!!

栄養バランスと見た目にプラス♪

レタス	1玉
卵	8個
サラダ油	大匙1



〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにする。
POINT にんにくの皮を剥く際、根元を少し切り取り包丁の腹で押しつぶすと皮が剥きやすい。
- ② 生しいたけは、石づきを取り、傘と軸に分ける。軸は薄切りにし、傘はななめに切る。
ニラは4cmの長さに切る。厚揚げはななめに切って熱湯をかけ、油抜きをしておく。
POINT しいたけや厚揚げをななめに切ると面積が増えて味が絡みやすくなる。
POINT 油抜きの効果①余分な油が抜ける。②豆腐が引き締まり、崩れにくくなる。
- ③ 豚薄切り肉は4~5cmの大きさに切っておく。
- ④ ★Siセンサー付きのコンロで「センサー解除」や「高温炒め」モードがあれば設定をする。
フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めてよい香りがしてきたら豚肉を加える。
豚肉をカリッと焼く為に表面に焼き色がつくまでは返さずにおいておく。肉の色が変わったら生しいたけを加え、色が変わるまで炒めたら厚揚げ、ニラの順に加える。
POINT しいたけは豚肉から出た油を吸い込み、うま味が増す。
- ⑤ ④にキムチを入れて炒め、鍋肌からごま油を回しかける。金ごまを振りかけたら出来上がり。
（キムチは辛さに応じて調節する）

栄養バランスと見た目にプラス♪

- レタスを1枚ずつはがして皿に盛り付ける。

- ★Siセンサー付きのコンロで「センサー解除」や「高温炒め」モードがあれば設定をする。
- 卵を泡だてるようにほぐす。別のフライパンにサラダ油を熱し、卵を溶き入れ数秒火を入れたらレタスの上に色よくおき、その上にキムトン豆腐を盛りつけたら出来上がり。



今回の使用機能

Q. ガスコンロ機能「センサー解除」「高温炒め」とは？



「ガスコンロにSiセンサーがついてくるのは安心だけど、センサーが働きすぎて使いにくいのでは・・・」という声にお応えして、センサーが働く温度を300℃に変更できます。強火料理やあぶり料理に便利です。