



～びっくリングで加熱～
ペペロンチーノ仕立てのイタリアン鍋

寒い季節にうれしい鍋料理。一工夫するだけでいつもと違った鍋が楽しめます。
トマトを加熱するとうま味成分がupします。

 材料 (3～4人分)

トマト (角切り) 大1個

コンソメスープ 600cc～

<A>

にんにく (みじん切り) 1片

たかの爪 (輪切り) 1本分

オリーブ油 大さじ1

白身魚 2切れ

海老つみれ 8個

玉ねぎ 1/2個

マッシュルーム 4個

ブロッコリー 1/2株

ショートパスタ 80g

 作り方

- 鍋にAを入れ、香りが出るまで炒める。
- トマトの角切りを加え更に炒め、コンソメスープを加える。
- Bを加え、沸騰すれば、煮込み火加減2 約10分程煮込む。

(ロールキャベツなど加えてもgood)

びっくリングIH

多彩な加熱技術でおいしさアップ、
三菱のびっくリングIH

