

料理名		準備時間	調理時間	分量
秋野菜のおやどり煮込み		5分	15分	2人分
	1		なす・人参・かぼちゃ・レンコンを1口サイズに切る。	
	2		みりん・濃口醤油・砂糖・料理酒・水を混ぜ合わせて下味ベースを作る。	
	3		圧力なべにムネ肉スライスと野菜と味下ベースを入れる。圧力時間を15分にセットして保温する。	
	4		保温が終わったら、器に盛り完成。	
	5			
材料				
ムネ肉スライス… 200g なす… 1/4本 人参… 1/2本 かぼちゃ… 1/4個 レンコン… 1/3本				
【味下ベース】 みりん… 大さじ2 濃口醤油… 大さじ2 砂糖… 大さじ1.5 料理酒… 大さじ1 水… 25ml		6		
		7		
調理のポイント				