



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

牛肉（ステーキ用）（1枚約180g）	2枚
塩・こしょう	各適量
サラダ油	適量
にんにく（スライス）	1かけ

材料（1枚分）

牛肉（ステーキ用）（1枚約180g）	1枚
塩・こしょう	各適量
サラダ油	適量
にんにく（スライス）	1/2かけ

作り方

1. 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色付いてきたらにんにくを取り出し、牛肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）
4. 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。



焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。