



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

ごはん	300g
焼き豚（粗みじん切り）	60g
長ねぎ（小口切り）	1/2本
卵	2個
塩・こしょう	各少々
鶏がらスープの素（粉末）	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1 1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんをよく合わせておく。
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、長ねぎ、焼き豚と1の材料を入れいためる。
4. 塩、こしょうとスープの素を入れる。
5. フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。