



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

牛肉（細切り）	150g
ピーマン（細切り）	2個
赤パプリカ（細切り）	1個
ゆでたけのこ（細切り）	30g
生しいたけ（薄切り）	2枚
しょうが（みじん切り）	3g

A しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
ごま油	大さじ1/2

サラダ油	大さじ1
------	------

B オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3
水	大さじ1

⑥を合わせておく

ごま油	小さじ1
-----	------

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 牛肉に**A**で下味をつける。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200℃」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**1**を加えていためる。
4. 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
5. 火が通ったら**B**を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。