



## IHヒーター

火力の目安  
中火

## メニュー

## 手動オープン

設定温度の目安  
180℃

使用フライパン



## 材料（4人分）

生ざけ(1切約100g) 4切

A	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1

B	なす	2本(約120g)
	ズッキーニ	1/2本(約100g)
	玉ねぎ	1/2個(約100g)
	赤パプリカ	1/5個(約30g)
	ピーマン	2個(約60g)

にんにく(スライス)	1かけ
トマト缶	1缶(約400g)
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
モッツアレラチーズ(さいの目に切る)	100g

## 作り方

- 生ざけはAをまぶしておく。
- Bの野菜を2cm角に切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れて、メニュー「中火」で加熱する。
- にんにくを炒め、香りが出たら2を加え炒める。
- トマト缶を加え、塩、こしょうをして、白ワインを回しかけ、煮立たせる。
- 5に1を並べて入れ、モッツアレラチーズをかける。
- グリルドアを開き、6のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「手動オープン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35~45分焼く。