

## IH調理 白身魚のソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

### 材料（4人分）

白身魚（自身魚（たい、すずき、さけ、たらなど1 4切れ  
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

<レモンバターソース>

バター 40g

レモン汁 小さじ2

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

### 材料（2人分）

白身魚（自身魚（たい、すずき、さけ、たらなど1 2切れ  
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ1

オリーブ油 大さじ1

<レモンバターソース>

バター 20g

レモン汁 小さじ1

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

### 作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「サポート」「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「工程1」が表示されたら、1の皮側を下にしてのせ、「OK」ボタンを押し、焼く。
5. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「OK」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、5にかける。