

IH調理 ぶりのソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

材料（4人分）

ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g

<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）

ぶり(1切れ約100g)	2切れ
塩・こしょう	各適量
バター	15g

<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. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、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。
3. 表示部に「**工程1**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を下にしてのせ、「**OK**」ボタンを押し、焼く。
4. 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。
5. 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、**4**にかける。