



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

キャベツ（千切り）	100g
長ねぎ（小口切り）	1/2本
豚バラ薄切り肉	40g
いか（短冊切り）	40g
むきえび	30g
天かす	大さじ2
薄力粉	100g
和風だしの素	小さじ1
卵	1個
長いも（すりおろし）	50g
水	100mL
サラダ油	大さじ2

A お好みソース	適量
紅しょうが	適量
マヨネーズ	適量
削りぶし	適量
青のり	適量

材料（1枚分）

キャベツ（千切り）	50g
長ねぎ（小口切り）	1/4本
豚バラ薄切り肉	20g
いか（短冊切り）	20g
むきえび	15g
天かす	大さじ1
薄力粉	50g
和風だしの素	小さじ1/2
卵	1/2個
長いも（すりおろし）	25g
水	50mL

作り方

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。（ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる）
- 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら、2の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。同様に2の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げにAを上からかける。

A	お好みソース	適量
	紅しょうが	適量
	マヨネーズ	適量
	削りぶし	適量
	青のり	適量