



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	100g
えび	50g
いか（皮をむいたもの）	100g
干しいたけ	3枚
にんじん	30g
ゆでたけのこ	50g
白菜	200g
さやえんどう	8枚

A しょうが汁	小さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々

B 酒	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2

C にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

D 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100mL

①を合わせておく

サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ1

E 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

材料（1人分）

作り方

1. 豚肉は3cmに切り、**A**を混ぜておく。
2. 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
3. にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
4. えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
5. ボウルに、えび、いかを合わせ**B**を混ぜる。えびといかを湯通しする。
6. 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」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、**C**を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったら**D**の調味料を入れ、**E**の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。

豚口ース薄切り肉	50g
えび	25g
いか（皮をむいたもの）	50g
干しいたけ	1枚
にんじん	15g
ゆでたけのこ	25g
白菜	100g
さやえんどう	4枚

A しょうが汁	小さじ1/4
酒	小さじ1/2
塩	少々

B 酒	大さじ1/4
塩	少々
片栗粉	大さじ1/4

C にんにく（みじん切り）	1/4かけ
しょうが（みじん切り）	1/4かけ

D 酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
鶏がらスープの素	小さじ1/4
水	50mL

①を合わせておく

サラダ油	大さじ1/4
ごま油	小さじ1/2

E 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1