



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

木綿豆腐（さいの目に切る）	1丁（300g）
豚ひき肉	100g

A ねぎ（みじん切り）	1/2本
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1かけ

豆板醤	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

B 甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	カップ1/2

⑥を合わせておく

C 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

ごま油	大さじ2/3
-----	--------

材料（1人分）

木綿豆腐（さいの目に切る）	1/2丁（150g）
豚ひき肉	50g

A ねぎ（みじん切り）	1/4本
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

豆板醤	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら、**A**を入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったら**B**の調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
- C**の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみがついたら、仕上げにごま油を回しかける。

B	甜麵醬 (テンメンジャン)	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4
	鶏がらスープの素	小さじ1/4
	水	カップ1/4

⑧を合わせておく

C	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

ごま油	大さじ1/3
-----	--------
