



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

ゴーヤ	1本
サラダ油	大さじ1
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）	50g
木綿豆腐（一口大に切る）	1/2丁（150g）
卵	1個

A しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
和風だしの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

材料（1人分）

ゴーヤ	1/2本
サラダ油	大さじ1/2
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）	25g
木綿豆腐（一口大に切る）	1/4丁（75g）
卵	1/2個

A しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
和風だしの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

作り方

- ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いをして水気をきる。
- 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」「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、豚肉をいため、焼き色が付いたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
- 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。