



作り方

1. 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「焼き物」「200℃」を選び「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げを炒め、Aの調味料を入れる。沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分加熱する。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（4人分）

サラダ油	大さじ1
にんじん（千切り）	30g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）	（乾燥した状態で）20g
大豆水煮	200g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1枚

A だし汁	150mL
砂糖	大さじ2
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2 1/2

材料（2人分）

サラダ油	大さじ1/2
にんじん（千切り）	15g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）	（乾燥した状態で）10g
大豆水煮	100g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1/2枚

A だし汁	75mL
砂糖	大さじ1
酒・みりん	各大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2 1/4