



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
180℃

### 材料（2人分）

卵 4個

**A** 牛乳 大さじ2  
塩・こしょう 各少々

サラダ油 適量

バター 大さじ2

### 作り方

1. ボウルに卵を入れ溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
2. 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」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4. 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。