



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～120℃

材料（4人分）

バター	20g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
にんじん（みじん切り）	50g
お米（洗ってざるにあげておく）	2カップ
水	480mL

A 塩	小さじ1
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	大さじ1

シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	200g
グリーンピース	25g

材料（2人分）

バター	10g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
にんじん（みじん切り）	25g
お米（洗ってざるにあげておく）	1カップ
水	240mL

A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	大さじ1/2

シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	100g
グリーンピース	12g

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたらバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米を炒める。お米が透き通ったら水とAを入れる。
3. 沸とうしたら約1分かき混ぜ、設定ボタンで「120℃」に切り替えてシーフードミックスとグリーンピースを上盛りにし、ふたをして約10～15分加熱する。
4. 「切」ボタンを押して約10分蒸らす。



お米の量は1カップ180mLです。
シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。