



## 適温調理

## 焼き物

設定温度の目安  
180℃～150℃

## 材料（4人分）

<b>A</b> 玉ねぎ	1/2個
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
完熟トマト	2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/5個

にんにく（スライス）	1かけ
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
バジル	少々

## 材料（2人分）

<b>A</b> 玉ねぎ	1/4個
なす	1本
ズッキーニ	1/4本
完熟トマト	1個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/10個

にんにく（スライス）	1/2かけ
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2
バジル	少々

## 作り方

1. **A**の野菜を2cm角に切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく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、にんにくを炒め、香りが出たら**1**を加え炒め、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「150℃」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5～6分煮る。
4. 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。