



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

材料（2人分）

切身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）	2切れ
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
あさり（殻つき）	200g
プチトマト	6個
白ワイン	大さじ2
水	100mL
パセリ（乾燥）	適量

材料（1人分）

切身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）	1切れ
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
あさり（殻つき）	100g
プチトマト	3個
白ワイン	大さじ1
水	50mL
パセリ（乾燥）	適量

作り方

1. 魚に塩、こしょうをふる。
2. あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. 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。
4. 表示部に「適温」が表示され、にんにくの香りが出たら魚の両面に焼き色を付ける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
5. 沸とうしたら、設定ボタンで「130℃」に切り替えて約1～2分加熱する。貝の口が開いたらふたを取り、煮汁をスプーンで魚に回しかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
6. 器に盛りつけて、パセリを飾る。