



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
170℃

## 材料（2人分）

卵 4個

<b>A</b> 水	50mL
和風だしの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
塩	少々

サラダ油 適量

## 作り方

- ボウルに卵を入れよく溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 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」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、**1**を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- 空いているところにサラダ油をひき、**1**を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。