



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オープン

設定温度の目安
180℃

材料（4人分）

生ざけ(1切約100g) 4切

A 塩	小さじ1
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

B なす	2本(約120g)
ズッキーニ	1/2本(約100g)
玉ねぎ	1/2個(約100g)
赤パプリカ	1/5個(約30g)
ピーマン	2個(約60g)

にんにく(スライス) 1かけ

トマト缶 1缶(約400g)

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

モッツアレラチーズ(さいの目に切る) 100g

作り方

- 生ざけは**A**をまぶしておく。
- B**の野菜を2cm角に切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れて、メニュー「**中火**」で加熱する。
- にんにくを炒め、香りが出たら**2**を加え炒める。
- トマト缶を加え、塩、こしょうをして、白ワインを回しかけ、煮立たせる。
- 5**に**1**を並べて入れ、モッツアレラチーズをかける。
- グリルドアを開き、**6**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「**手動オープン**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約35~45分焼く。