



IHヒーター

火力の目安
弱火～中火

使用フライパン



手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

生ざけ（1切れ約100g、ひと口大に切る）	2切れ
ねぎ（白い部分、4cm長さに切る）	1本
バター	20g
薄力粉	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ4

A キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
こしょう	少々

B 豆乳（無調整）	300mL
キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	大さじ1・1/2
こしょう	少々

このレシピに使われている商品



[キッコーマン 旨みひろがる 香り
白だし](#)

作り方

1. さけは、**A**で下味をつけて5分程おく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、「**中火**」で加熱し、**1**のさけを水気をきって入れ、ねぎも加えて、それぞれ焼き色をつける。
3. 薄力粉をふるい入れて全体にからめて、粉っぽさがなくなるまで、さけを崩さないように炒め、**B**を入れて、「**弱火**」で加熱し、ときどき混ぜながらとろみがつくまで約3分加熱する。
4. **3**にピザ用チーズを散らす。
5. グリルドアを開き、**4**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**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。

●取扱説明書に記載したメニューと設定が異なる場合があります。