



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
140℃

材料（1回分）

豚ロースかたまり肉（直径約6cm）	400g
塩・こしょう	各適量
にんにく(すりおろす)	1かけ
サラダ油	大さじ1
ローズマリー	少々

A ジャがいも（皮付き、6〜8等分のくし切り）	1個(150g)
にんじん（1cm厚さの半月切り）	1/2本(50g)

①を合わせておく

オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量
ブロッコリー（子房に分ける）	100g

B バルサミコ酢	大さじ3
白ワイン	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

1. 豚肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗り、室温に戻す。
2. **A**にオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油(分量外)を少し入れて「**中火**」で加熱し、**1**を入れ全面に焼き色が付いたら、「**切**」でボタンを押す。
4. **3**の上にローズマリーをのせ、周りに**2**を並べる。
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**」「**140℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約60〜70分焼く。
6. 加熱開始30分後に一度グリルドアを開け、じゃがいもとにんじんを裏返し、豚肉の周りにブロッコリーを追加する。
7. 加熱終了後、グリルドアを開けずに、そのまま約10分置いてから、器に取り出しておく。
8. 同じフライパンに、**B**を入れて「**中火**」で加熱し、煮詰める。
9. **7**の粗熱が取れたら、好みの厚みに切り器に盛り付け、**8**をかける。