



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200℃

## 材料（4人分）

白身魚（白身魚（たい、すずき、さけ、たらなど1 4切れ  
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

&lt;レモンバターソース&gt;

バター 40g

レモン汁 小さじ2

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

## 材料（2人分）

白身魚（白身魚（たい、すずき、さけ、たらなど1 2切れ  
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ1

オリーブ油 大さじ1

&lt;レモンバターソース&gt;

バター 20g

レモン汁 小さじ1

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

## 作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、5にかける。