



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g

<レモンバターソース>

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）

ぶり(1切れ約100g)	2切れ
塩・こしょう	各適量
バター	15g

<レモンバターソース>

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. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を
下にして焼く。
4. 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。
5. 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、**4**にかける。