



作り方

1. 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4~5cmに切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「焼き物」「220℃」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1の茎を入れていため、色が変わったから1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

空芯菜 150g

サラダ油 大さじ2

A たかのツメ（輪切り） 1本
にんにく（スライス） 1かけ

B 酒 大さじ1
塩・こしょう 各少々

材料（1人分）

空芯菜 75g

サラダ油 大さじ1

A たかのツメ（輪切り） 1/2本
にんにく（スライス） 1/2かけ

B 酒 大さじ1/2
塩・こしょう 各少々