



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

| | |
|--------------|----------|
| ごはん | 300g |
| 焼き豚（粗みじん切り） | 60g |
| 長ねぎ（小口切り） | 1/2本 |
| 卵 | 2個 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| 鶏がらスープの素（粉末） | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 1/2 |

材料（1人分）

| | |
|--------------|--------|
| ごはん | 150g |
| 焼き豚（粗みじん切り） | 30g |
| 長ねぎ（小口切り） | 1/4本 |
| 卵 | 1個 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| 鶏がらスープの素（粉末） | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 大さじ3/4 |

作り方

1. 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんをよく合わせておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、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、長ねぎ、焼き豚と1の材料を入れ炒める。
4. 塩、こしょうとスープの素を入れる。
5. フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。