



## 適温調理

## 焼き物

設定温度の目安  
200℃

## 材料（2人分）

|      |      |
|------|------|
| ビーフン | 150g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| にら   | 1/2わ |
| 玉ねぎ  | 1/2個 |
| ピーマン | 1個   |
| 焼き豚  | 50g  |
| しめじ  | 50g  |

|               |        |
|---------------|--------|
| <b>A</b> しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩             | 小さじ1/2 |
| 砂糖            | 小さじ1/4 |

①を合わせておく

|       |        |
|-------|--------|
| ごま油   | 大さじ1/2 |
| 白いりごま | 大さじ1/2 |

## 材料（1人分）

|      |        |
|------|--------|
| ビーフン | 75g    |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| にら   | 1/4わ   |
| 玉ねぎ  | 1/4個   |
| ピーマン | 1/2個   |
| 焼き豚  | 25g    |
| しめじ  | 25g    |

|               |        |
|---------------|--------|
| <b>A</b> しょうゆ | 小さじ1/4 |
| 塩             | 小さじ1/4 |
| 砂糖            | 小さじ1/8 |

①を合わせておく

|       |        |
|-------|--------|
| ごま油   | 大さじ1/4 |
| 白いりごま | 大さじ1/4 |

## 作り方

1. ビーフンはお湯（分量外）で約3～4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして約1分蒸らし、サラダ油（分量外）を回し入れ混ぜておく。
2. にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
3. 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」「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、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒め、ビーフンを加えて炒め合わせる。
5. Aの調味料を加える。
6. 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7. ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。