



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

牛肉（細切り）	150g
ピーマン（細切り）	2個
赤パプリカ（細切り）	1個
ゆでたけのこ（細切り）	30g
生しいたけ（薄切り）	2枚
しょうが（みじん切り）	3g

A しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
ごま油	大さじ1/2

サラダ油	大さじ1
------	------

B オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3
水	大さじ1

⑧を合わせておく

ごま油	小さじ1
-----	------

材料（1人分）

牛肉（細切り）	75g
ピーマン（細切り）	1個
赤パプリカ（細切り）	1/2個
ゆでたけのこ（細切り）	15g
生しいたけ（薄切り）	1枚
しょうが（みじん切り）	1.5g

作り方

1. 牛肉に**A**で下味をつける。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら**1**を加えていためる。
4. 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
5. 火が通ったら**B**を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

A	しょうゆ	大さじ1/4
	片栗粉	小さじ1/2強
	ごま油	大さじ1/4

サラダ油 大さじ1/2

B	オイスターソース	大さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/4
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/4
	酒	大さじ1/4
	片栗粉	小さじ1/6
	水	大さじ1/2

⑧を合わせておく

ごま油 小さじ1/2
