



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	2枚
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1 1/2
薄力粉	大さじ2

A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1 1/2
バター	8g

材料（1人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	1枚
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ3/4
薄力粉	大さじ1

A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ3/4
バター	4g

作り方

1. 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
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」「180℃」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の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、器に盛りつける。
4. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、Aを入れ、ソースを作り、3にかける。