



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
180℃～130℃

## 材料（4人分）

生ざけ（1切れ80g）	4切れ
塩・こしょう	各少々
キャベツ（千切り）	200g
もやし	100g
にんじん（千切り）	50g
水	150mL

## 材料（2人分）

生ざけ（1切れ80g）	2切れ
塩・こしょう	各少々
キャベツ（千切り）	100g
もやし	50g
にんじん（千切り）	25g
水	75mL

## 作り方

1. 生ざけに塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」  
「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。  
その上に生ざけを並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
3. 蒸気が上がったたら、設定ボタンで「130℃」に切り替えて、約10分加熱する。
4. お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



野菜蒸しに敷くもやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなどほかの野菜に変えてもよいでしょう。