



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃～120℃

材料（2人分）

するめいか	2はい
もち米	1/2カップ

A 干しいたけ（水で戻して石づきを取る）	2枚
水	200mL
しょうゆ	1/4カップ
酒	1/2カップ
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうが（スライス）	3枚

材料（1人分）

するめいか	1はい
もち米	1/4カップ

A 干しいたけ（水で戻して石づきを取る）	1枚
水	100mL
しょうゆ	1/8カップ
酒	1/4カップ
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうが（スライス）	2枚

作り方

1. もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
2. するめいかは内臓を抜き、足は細かく刻み、水気をきったもち米と合わせて、いかの胴の半分位まで詰めてようじで止める。
3. 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」**「170℃」**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**A**を入れ、沸とうしたら**2**を並べて落としぶたをしてふたをする。再沸とうしたら設定ボタンで「120℃」に切り替え、途中返ししながら約40分煮込む。