



## 適温調理

## 焼き物

設定温度の目安  
160℃

## 材料（2人分）

|             |      |
|-------------|------|
| 卵           | 3個   |
| 生クリームまたは牛乳  | 50mL |
| <b>A</b> 砂糖 | 少々   |
| 塩・こしょう      | 各少々  |
| バター（室温に戻す）  | 5g   |
| サラダ油        | 大さじ1 |

## 材料（1人分）

|             |        |
|-------------|--------|
| 卵           | 2個     |
| 生クリームまたは牛乳  | 25mL   |
| <b>A</b> 砂糖 | 少々     |
| 塩・こしょう      | 各少々    |
| バター（室温に戻す）  | 3g     |
| サラダ油        | 大さじ1/2 |

## 作り方

- ボウルに卵を入れ溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- よく混ぜたら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- 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」「160℃」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、ボウルからフライパンに**2**を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながら好みの固さになるまで加熱する。