



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料（2人分）

スパゲティ（乾麺）	200g
水	3L
塩	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ	中1/8個
にんにく	1かけ
シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	120g
あさり（水煮缶）（身と汁に分けておく）	
あさりの身	50g
あさりの水煮缶の汁	50mL
白ワイン	50mL
トマト（水煮缶カットタイプ）	200g
塩	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「麺ゆで」「強」でゆでる。（ゆで時間はスパゲティの袋に記載されている時間）ゆで汁を大さじ3杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油と玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの「焼き物」「130℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまで炒め、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
6. ソースが加熱されて少し煮詰まったら、3とゆで汁を加える。汁気がなくなったら、粗挽き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。



調理のこつ

オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨み移します。フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。（鍋の温度が正しく検知できない場合があります）スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。