



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
120℃

## 材料 (1カップ分(ドリア))

バター	20g
薄力粉	15g
牛乳	200mL
塩・こしょう	各少々

## 材料(1 1/2カップ分)(マカロニグラタン2皿分)

バター	25g
薄力粉	20g
牛乳	300mL
塩・こしょう	各少々

## 材料 (2カップ分(野菜のグラタン))

バター	40g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	各少々

## 作り方

1. 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「焼き物」「120℃」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、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。(約2～3分)
4. **3**に**1**を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。