

IH調理 キャベツのチーズ焼き



作り方

1. キャベツとナチュラルチーズ、塩・こしょうをボウルに入れ混ぜる。
2. フライパンをIHヒータの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「焼き物」「200℃」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、1を入れ、裏面に焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（1人分）

キャベツ（外葉、芯も使用、5mm角に切っておく）	1枚
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	30g
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	適量